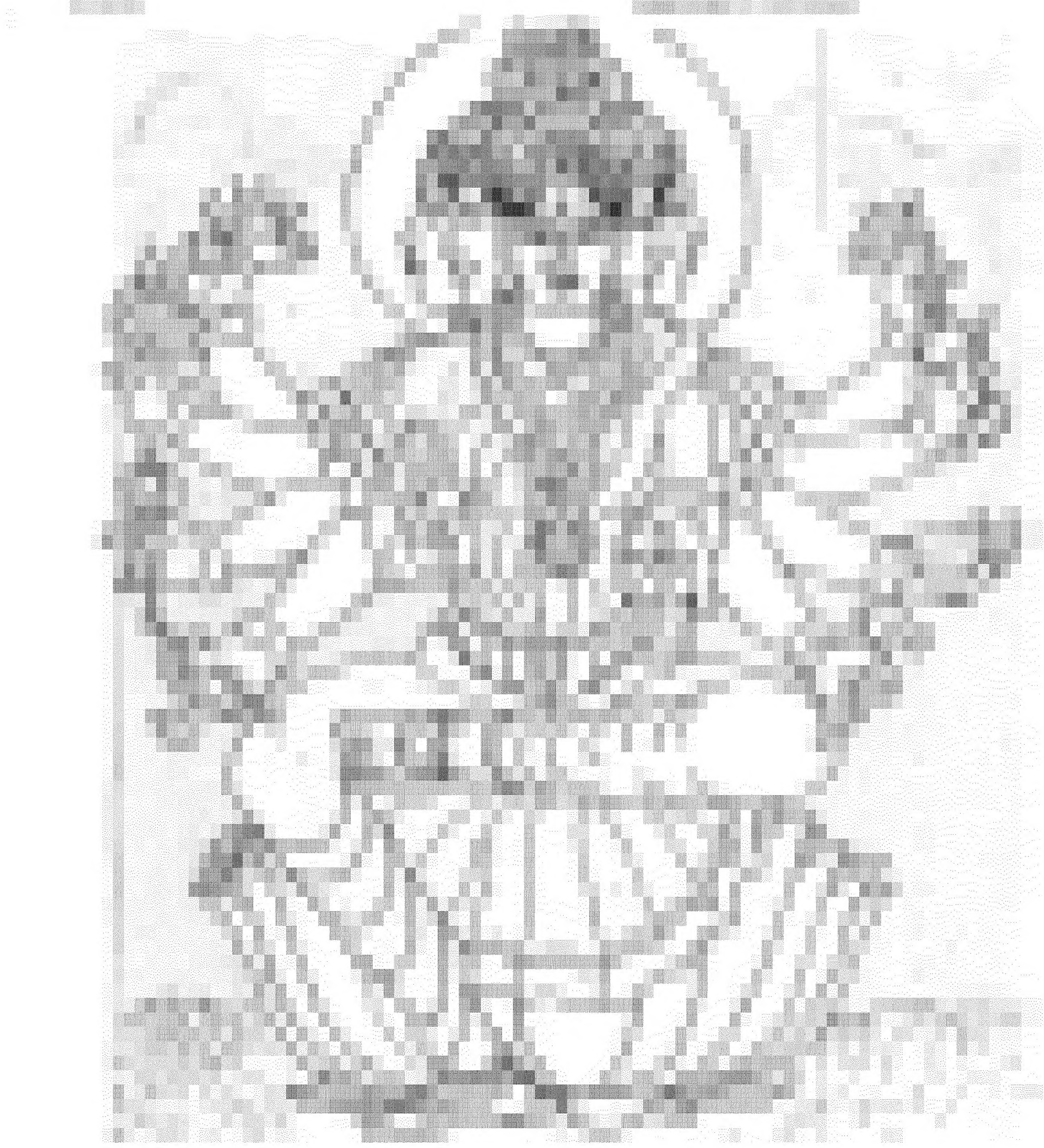
சுக்ல யஜுர்வேத காண்வசாகா ஸந்த்யாவந்தனம்



சுக்ல யஜுர்வேத எஜுகேஷனல் டிரஸ்ட்
ப.எண் 16/பு.எண் 33 லோகநாதன் காலனி

உ

ஸ்ரீ யாக்ஞவல்க்ய குருப்யோ நமஃ

குரு வந்தனம்



வந்தேஹம் மங்காளத்மாநம் பாஸ்வந்தம் வேதவிக்ரஹம் ।
யாக்ஞ வல்க்யம் முநிச்ரேஷ்டம் ஜிஷ்ணும் ஹரிஹரப்ரபம் ।
ஜிதேந்த்ரியம் ஜிதக்ரோதம் ஸதாத்யாந பராயணம் ।
ஆநந்த நிலயம் வந்தே யோகாநந்தம் முநீஸ்வரம் ।

சுக்ல யஜுர்வேத காண்வசாகா ஸந்த்யாவந்தனம்

ஸமிதாதானம், ப்ரம்மயக்ஞும், தேவரிஷி பித்ருதர்ப்பணம்

தொகுத்தவர்:-
சென்னை ஸம்ஸ்கிருதக் கல்லூரி வேதாந்த புரொபஸர்
சுக்லயஜுர்வேத பூஷணம்
பிரும்மஸ்ரீ **P.M.**விஜயராகவ சாஸ்திரிகள், **M.A.,**
ஸலக்ஷண கனாந்த வித்வான், வேதாந்த சிரோமணி-விசாரத,
வேத வேதாந்தகோவித, வேதவித்யாவாரிதி, ஸாஹித்ய ஆசார்ய;

வெளியீடு:
சுக்ல யஜுர்வேத எஜுகேஷனல் டிரஸ்ட்
ப.எண் 16/பு.எண் 33 லோகநாதன் காலனி

First Edition: April 2012

This book is available as PDF for foredown load at www.shuklayajurveda.org
for personal use by asthikas and NOT FOR commercial purposes.

SHUKLA YAJUR VEDA EDUCATIONAL TRUST
Mylapore, Chennai-600 004.

Price: **Rs. 50/-**

Printed at:
Chellam Offset Printers,
15, Apparswamy Koil Street,

முகவுரை

பிராம்மண சமுதாயத்தின் மிக முக்கியமான கடமையாக ஸந்தியா வந்தனம் கருதப் படுகிறது. சுக்ல யஜுர் வேத காண்வ சாகையில் ஸந்தியா வந்தனத்திற்காக பல புஸ்தகங்கள் அச்சிடப்பட்டிருக்கின்றன. ஆனாலும் கோர்வையாகவும் முழுமையாகவும் தானே தெரிந்து கொண்டு அனுஷ்டானம் செய்து கொள்வதற்காகவும் ஏற்பட்ட முயற்சியே இந்த புஸ்தகமாகும். மேலும், ஸமிதாதானம், பிரம்ம யக்ஞம் மற்றும் பல மந்திரங்களும் கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

மனிதனாகப் பிறந்து அதிலும் பிராம்மணனாகப் பிறந்தவர்களின் முக்கியமான நோக்கம் தன்னையும் உயர்த்திக்கொண்டு சமுதாயத்தின் மற்றவர்களையும் உயர்த்த வேண்டும், உயர்த்துவதற்கு வழி காட்ட வேண்டும் என்பதாகும். வேத காலம் முதல் இந்த உயர்ந்த எண்ணத்தில் ஈடுபட்ட பிராம்மணர்களால் தான் வேதம் ரட்சிக்கப்பட்டு நமது நாடும் வளர்ந்து வந்திருக்கிறது. பல விதமான தாக்குதல்களையும் இழிவுகளையும் பொறுத்துக் கொண்டு நமது பிராம்மண குலம் இன்றும் தலை நிமிர்ந்து நிற்கிறது என்றால், அதன் முக்ய காரணம், நமது பரம்பரையின் ஆத்ம பலமேயாகும். அதை அடைய சிறந்த வழி ஸந்தியா வந்தனம்.

ஸந்தியா வந்தனம் என்பது ஒரு சாதாரணமான சடங்கோ கிரியையோ அல்ல, இது ப்ரம்ம உபாசனையாகும். இதில் நிர்குணமான ப்ரம்மத்தை ஸந்தியா தேவியின் உருவத்தில் பிரார்த்தனை செய்கிறோம். இது உடல், மூச்சுக்காற்று, உள்ளம் ஆகியவற்றை சுத்தி செய்வதற்கான கிரியைகளும், உடல் வலிவூட்டுவதற்கான பயிற்சிகளும், உள்ளத்தை சாந்தமாக்கி, ஒரு முகப்படுத்தி மேலான எண்ணங்கள் உருவாவதற்கு ஏற்றவாறு தயார் செய்யும் தியான பயிற்சிகளும் ஒருங்கே இணையப் பெற்ற ஒரு அற்புதமான பொக்கிஷம். ஸந்தியா வந்தனம் செய்வதற்காக குத்திட்டு உட்காருவது, ஆவாஹனம் செய்வதற்காக கைகளை சுழற்றுவது, குனிந்து அபிவாதனம் செய்வது, சூர்ய தர்சனம் செய்வது அங்கன்யாச கரன்யாசங்கள் முதலியவைகள் உடலை நலமாக்கும் சாதனங்கள். பிராணாயாமம் நுரையீரல்களையும் இதயத்தையும் பலப்படுத்துவதோடு மனதை ஒரு முகப்படுத்தி அமைதியை தருகிறது. காயத்ரீ ஜபமோ ஈடு இணையற்ற உபாசனை. காயத்ரி மந்த்ரம் உபாசிப்பவர்களை காப்பாற்றுகிறது. காயத்ரீ தேவி 'மஹா மந்த்ர பலப் பிரதா' என்று அழைக்கப்படுகிறாள். அதாவது மந்த்ரங்களின் பலனைக் கொடுப்பவள் என்று பொருள். எந்த ஒரு பூஜை அல்லது பிரார்த்தனை செய்வதிலும் காயத்ரி மந்த்ரம் இடம் பெறும். காயத்ரி மந்த்ரம் ஜபிப்பதால் தான் மற்ற மந்த்ரங்களின் உண்மையான பலனை அடைய முடியும். காயத்ரி என்ற சொல் கயஸ் (உடல் உறுப்புகள்) என்ற மூலத்திலிருந்து வந்தது என்று ப்ருக தாரன்ய உபநிஷத் கூறுகிறது. ஆகவே காயத்ரீ தேவி உடல் உள்ளம் இரண்டையும் காப்பாற்றுவதோடு நமது எல்லா முயற்சிக்கும் எப்போதும் உறுதுணையாக இருந்து நம்மை ரக்ஷிக்கிறாள்.

நமது சுக்ல யஜுர் வேத ஸந்தியா வந்தனத்தில் சில விசேஷமான மந்திரங்களும் கிரியைகளும் உள்ளன. இந்த புஸ்தகத்தில் காத்யாயன க்ருஹ்ய சூத்ரமாக கருதப்படும் பாரஸ்கர க்ருஹ்ய சூத்ரத்தை பிரமாணமாகக் கொண்டு சில மந்திரங்களையும் தந்திரங்களையும் குறிப்பிட்டுள்ளோம். முக்யமாக ஆசமனம் செய்யும் முறையில் இது வரை வழக்கத்தில் இருந்து வரும் ஆசமனத்தில் இருந்து இது சற்றே வித்தியாசமானது. இதில் சொல்லப்பட்டிருக்கும் முறைக்கும் யோகாசன முத்ரைகளுக்கும் நேரடி சம்பந்தம் உள்ளது. இதை அனுசரித்தே பாரஸ்கர க்ருஹ்ய சூத்ரத்தின் ஆசமனமும் உள்ளதால் இந்த மாறுதலை ''ஸப்ரமாணம்'' என்று கொண்டு இந்த ஆசமனத்தை உபயோகிக்கும்படி கேட்டுக் கொள்கிறோம். இது தவிர த்ருபதாதிவ என்று ஆரம்பிக்கும் பாப விஸர்ஜன மந்திரமும் சுமித்ரியானஹா என்று ஆரம்பிக்கும் ஆவர்த்தன மந்திரமும், ஸந்தியா தேவி ஆவாஹனமும் (உத்திஷ்ட தேவி கந்தவ்யம்...) வந்தன ஜபமும், காயத்ரி ஆவாஹனமும், அங்கன்யாச கரன்யாகசங்களும் நமது ஸந்தியா வந்தனத்தின் விசேஷங்கள். இவைகளில் வரும் மந்த்ரங்களும் தந்திரங்களும் மிகவும் சக்தி வாய்ந்தவை. இந்த மந்திரங்களுடன் விரல்களை வருடுவதாலும், உடல் பாகங்களை தொடுவதாலும் நமது உடலின் சக்தி அதிகமாகிறது. மேற்படி மந்திரங்களால் தியானம் செய்யும் பொழுது நமது மனோசக்தி அதிகமாகிறது.

ஸந்தியா வந்தனம் குல வழக்கப்படியும், ஆசார்ய உபதேசப்படியும், தேச வழக்கப் படியும் பல விதமாக மாறுபடுகிறது. சில வேறுபாடுகள் அனுபந்தமாகவும் ஆங்காங்கேயும் கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அவரவர்களுக்கு உசிதப்படி அனுஷ்டிக்கலாம். இவை தவிர வேறு மாறுபாடுகள் இருந்தால் அவைகளை எங்களுக்கு தெரிவிக்கும்படி கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

எந்த வகையான ஸந்தியாவந்தனத்தை செய்தாலும் ச்ரத்தையாகவும் நம்பிக்கையோடும் முறைப்படியும் விடாமல் செய்து விவேகமும் வினயமும் பெற்று நல்ல உடல் வளமும் மனோதிடமும் அடைந்து ஆக்கபூர்வமான சிறந்த நீண்ட வாழ்வை அடைய வேண்டுகிறோம்.

இந்த அருமையான ஸந்தியா வந்தனத்தை மிகுந்த கவனத்தோடும் பல வேறுபாடுகளை ச்ரத்தையோடு ஆராய்ந்தும், பல வேலைகளின் நடுவிலும் தனது நேரத்தை செலவழித்து தொகுத்துக்கொடுத்த ஸலக்ஷண கனாந்த வித்வான், வேதவித்யா வாரிதி, ஸாஹித்ய ஆசார்ய பிரும்மஸ்ரீ **P.M.**விஜயராகவ சாஸ்திரிகளுக்கு நாம் மிகவும் கடமைப் பட்டிருக்கிறோம். மேலும் அழகான இந்த புஸ்தகத்தை டிசைன் செய்து அச்சிட்ட செல்லம் பிரிண்டர்சுக்கும் எங்களது நன்றி. இதில் ஏதேனும் அச்சு பிழை இருந்தால் அதை விடுத்து இங்கு உள்ள நல்ல விஷயங்களை ஏற்றுக் கொள்ளுமாறு வேண்டுகிறோம்.

சுக்ல யஜுர் வேத எஜுகேஷனல் டிரஸ்ட்
ந. சுப்பிரமணியன்

உ
ஶ்ரீ:

॥ ஓம் ஶ்ரீ யாக்ஞவல்க்ய பரமகுருப்யோ நம: ॥

''சுக்ல யஜுர்வேத காண்வசாகா ஸந்த்யாவந்தனம்''

(காலே–மத்யானம்–ஆகிய இரு நேரங்களிலும் கிழக்கு நோக்கியும்,
மாலேயில் வடக்கு நோக்கியும் ஸந்தியாவந்தனத்தை அனுஷ்டிக்க வேண்டும்.
காயத்ரீ ஜபம் என்பது, சூரியன் இருக்கும் திசை நோக்கிச் செய்ய வேண்டியது.)

தந்த்ரங்கள்	மந்த்ரங்கள்

(செயல்முறை) 1) ப்ரோக்ஷணம்

(இடது கையினுல் உத்தரிணியில் ஜலம் எடுத்து, வலது கை மோதிர விரலினால் அந்த ஜலத்தைத் தலையில் தெளித்துக் கொள்ளுதல்)	அபவித்ரஃ பவித்ரோ வா ஸர்வாவஸ்தாம் கதோபி வா । யஸ் ஸ்மரேத் புண்டரீகாக்ஷம் ஸபாஹ்யாப்யந்தரச் சுசிஃ ॥

2) ஆசமனம்

(ஒவ்வொரு உத்தரணி ஜலமாக வலது கையில் ஜலம் விட்டு, 3-மந்திரங்களையும் வரிசையாகச் சொல்லி, 3-முறை உட்கொள்ள வேண்டும்)	ஓம் அச்யுதாய நமஃ । ஓம் அனந்தாய நமஃ । ஓம் கோவிந்தாய நமஃ ॥
ஒரு உத்தரணி ஜலத்தை கையில் விட்டு, கீழே விடவும்.	அச்யுதானந்த கோவிந்தேப்யோ நமஃ ॥
வலது கை கட்டை விரலால் வாயைத் துடைத்துக் கொள்ளவும்.	”

உ
ஶ்ரீ:

தந்த்ரங்கள்		மந்த்ரங்கள்
(கீழே கூறியுள்ளபடி இரண்டிரண்டு விரல்களைக் கொண்டு, கீழே குறிப்பிட்டுள்ள அந்தந்த அங்கங் களைத் தொட வேண்டும்.)		
நடு விரல்+மோதிர விரல்	= வலது கன்னம்	கேசவ
,, ,,	= இடது கன்னம்	நாராயண
ஆள்காட்டிவிரல்+கட்டை விரல்	= வலது மூக்கு	மாதவ
,, ,,	= இடது மூக்கு	கோவிந்த
நடு விரல்+கட்டை விரல்	= வலது கண்	விஷ்ணோ
,, ,,	= இடது கண்	மதுஸூதன
மோதிரவிரல்+கட்டை விரல்	= வலது காது	த்ரிவிக்ரம
,, ,,	= இடது காது	வாமன
சுண்டு விரல்+கட்டை விரல்	= தொப்புள்	ஶ்ரீதர
வலது உள்ளங்கையினால்	= மார்பு	ஹ்ருஷீகேச
ஐந்து விரல் நுனிகளால்	= முன் தலை	பத்மநாப
,, ,,	= வலது தோள்	தாமோதர
,, ,,	= இடது தோள்	ஶ்ரீ க்ருஷ்ண!

ஆசமன சமயத்தில் மேலே குறிப்பிட்டுள்ளபடி அங்கங்களைத் தொடுவதற்கான விபரங்களை, பாரஸ்கர க்ருஹ்யஸூத்ரத்தில், பரிசிஷ்ட ஶௌசஸூத்ரம் என்னும் ப்ரகரணத்தில் உள்ளது என்பதைப் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டியது.

3) ''கணேச ப்ரார்த்தனை''

இரண்டு கைவிரல்களையும் மடித்துக் கொண்டு, தலையில் ஐந்து முறை குட்டிக் கொள்ளவும்.	சுக்லாம்பரதரம் விஷ்ணும் சசிவர்ணம் சதுர்புஜம் । ப்ரஸன்ன வதனம் த்யாயேத் ஸர்வவிக்நோபசாந்தயே ॥

உ
ஶ்ரீ:

தந்த்ரங்கள்	மந்த்ரங்கள்

4) ப்ராணாயாமம்

(வலது கை கட்டை விரல் - மோதிர விரல் - சுண்டு விரல் ஆகிய மூன்று விரல்களால் மூக்கின் இருபுறமும் தொட்டுக் கொள்ளவும்)*	ஓம்பூః - ஓம்புவః - ஓம்ஸுவః - ஓம் மஹః - ஓம்ஜனః ஓம் தபః - ஓம் ஸத்யம்ః - ஓம் - தத்ஸவிதுர் வரேண்யம், பர்கோ தேவஸ்ய தீமஹி । தியோ யோநః ப்ரசோதயாத் । ஓம் ஆபோ ஜ்யோதீரஸோ அம்ருதம் ப்ரம்ம பூர்புவஸ்ஸ்வரோம் ॥
வலது கையினால், வலது காதைத் தொடவும் -	ஓம் - ஓம் - ஓம் ॥

5) ஸங்கல்பம்

(வலது தொடையின் மீது இடது கையை மேற்புறமாக வைத்துக் கொண்டு, அதன் மேல் வலது கையை கவிழ்த்து வைத்துக் கொள்ளவும்)	அத்ய பூர்வோக்த ஏவங்குணவிசேஷண விசிஷ்டாயாம் அஸ்யாம் சுபதிதௌ, மமோபாத்த ஸமஸ்த துரிதக்ஷயத்வாரா ஸ்ரீபரமேச்வர ப்ரீத்யர்த்தம், ப்ராதஸ்ஸந்த்யாம்/மாத்யாந்நிகம்/ஸாயம் ஸந்த்யாம் – உபாஸிஷ்யே ॥
உத்தரணியில் ஜலம் எடுத்து, இரண்டு கைகளிலும் விட்டுத் துடைத்துக் கொள்ளவும்.	அப உப ஸ்ப்ருச்ய ॥
உத்தரணியில் ஜலம் எடுத்து, வலது கை மோதிர விரலால் அதில் ஓம் என்று எழுதி நெற்றியில் இட்டுக் கொள்ளுதல்	ஓம் ஸ்ரீஹரிஹ்ருஷீகேசாய நமః ॥

---

* பிரணாயாமத்திற்கான பூரகம் - கும்பகம் - ரேசகம் முதலியவைகளை ஆசார்யர்கள் மூலம் முறையாகத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது.

உ
श्री:

தந்த்ரங்கள்	மந்த்ரங்கள்

6) மார்ஜனம்

முன் தலையைத் தொடவும் –	ஆபோஹிஷ்டேத்யாதி திஸ்ரூணாம் சிந்து த்வீப ரிஷிः ।
மூக்கைத் தொடவும் –	காயத்ரீச் சந்தः ।
மார்பைத் தொடவும் –	ஆபோ தேவதாः । மார்ஜனே வினியோகः ॥
ப்ரோக்ஷணம் செய்து கொள்ளவும் –	ஓம் ஆபோ ஹிஷ்டா மயோபுவः தான ஊர்ஜே ததாதன । மஹே ரணாய சக்ஷஸே ॥ யோவஸ் சிவதமோ ரஸः தஸ்ய பாஜயதேஹநः । உசதீரிவ மாதரः ॥ தஸ்மா அரங் கமாமவः யஸ்ய க்ஷயாய ஜின்வத ।* ஆபோ ஜனயதா சநः ॥

7) பாபவிஸர்ஜனம்

	த்ருபதாதிவேதி மஹா மந்த்ரஸ்ய
சிரஸைத் தொடவும் –	த்ருபத புத்ரः கோகில ராஜரிஷிः ।
நுனிமூக்கைத் தொடவும் –	அனுஷ்டுப்ச்சந்தः ।
மார்பைத் தொடவும் –	த்ருபதா தேவதாः । பாபவிஸர்ஜனே வினியோகः ॥
வலது கையில் ஒரு உத்தரணி ஜலம் விட்டுக் கொண்டு இம்மந்திரத்தைச் சொல்லி, மூக்கு நுனிக்கு அந்த ஜலத்தைக் கொண்டு வந்து முகர்ந்த பிறகு அதைக் கீழே விடவும்.	ஓம் த்ருபதாதிவ முமுசானः ஸ்வின்னஸ் ஸ்நாதோ மலாதிவ । பூதம் பவித்ரேணேவாஜ்யம் ஆபச் சுந்தந்து மைனஸः ॥

* ''யஸ்ய க்ஷயாய ஜின்வத'' - என்ற இந்த மந்திரத்திற்கு மட்டும், இரு பாதங்களின் மீது ஜலம் தெளித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உ
ஶ்ரீ:

தந்த்ரங்கள்	மந்த்ரங்கள்

8) ப்ராசனம்

(காலையில்)
(வலது கையில் ஜலம் விட்டுக்
கொண்டு, மந்திரம் சொல்லி
உட்கொள்ளுதல்)

ஸூர்யஸ்ச மாமன்யுஸ்ச மன்யுபதயஸ்ச
மன்யு க்ருதேப்யః ।
பாபேப்யோ ரக்ஷந்தாம் ।
யத் ராத்ர்யா பாபமகாரிஷம் ।
மனஸா வாசா ஹஸ்தாப்யாம்
பத்ப்யாம் உதரேண சிஸ்நா
ராத்ரிஸ்தத் அவலும்பது
யத்கிஞ்ச துரிதம் மயி ।
இதமஹம் மாமம்ருத யோநௌ ।
ஸூர்யே ஜ்யாதிஷி ஜுஹோமி ஸ்வாஹா ॥

மாத்யான்னிகத்தில்
ப்ராசன மந்த்ரம் –

ஆபః புனந்து ப்ருதிவீம் ।
ப்ருதிவீ பூதா புனாதுமாம் ।
புனந்து ப்ரம்மணஸ்பதிః ।
ப்ரம்ம பூதா புனாது மாம் ।
யதுச்சிஷ்டம் அபோஜ்யம் ।
யத்வா துஸ்சரிதம் மம ।
ஸர்வம் புனந்து மாமாபః ।
அஸதாஞ்ச ப்ரதிக்ரஹக்கு ஸ்வாஹா ॥

மாலை நேர ஸந்தியில்
ப்ராசன மந்த்ரம் –

அக்னிஸ்ச மாமன்யுஸ்ச மன்யுபதயஸ்ச
மன்யுக்ருதேப்யః ।
பாபேப்யோ ரக்ஷந்தாம் ।
யதன்னா பாபமகாரிஷம் ।
மனஸா வாசா ஹஸ்தாப்யாம் ।

உ
ஸ்ரீ:

தந்த்ரங்கள்	மந்த்ரங்கள்
	பத்ப்யாம் உதரேண சிஸ்நா । அஹஸ்தத் அவலும்பது । யத்கிஞ்ச துரிதம் மயி । இதமஹம் மாமம்ருதயோநௌ । ஸத்யே ஜ்யோதிஷி ஜுஹோமிஸ்வாஹா ।।

ஆசமனம்

(பாரா 2ல் உள்ளபடி செய்யவும்)

9) புனர்மார்ஜனம்

ப்ரோக்ஷணம் செய்து கொள்ளவும் –	ஓம் ஆபோஹிஷ்டா மயோபுவః தான ஊர்ஜே ததாதன । மஹே ரணாய சக்ஷஸே ।। யோவஸ்சிவதமோ ரஸః தஸ்ய பாஜயதேஹ நః । உசதீரிவ மாதரః ।। தஸ்மா அரங்கமாமவః யஸ்ய க்ஷயாய ஜின்வத ।* ஆபோ ஜனயதா சனః ।।

10) ஆவர்த்தனம்

முன் தலையைத் தொடுதல் –	ஸுமித்ரியான இத்யஸ்யமந்த்ரஸ்ய வருண ரிஷிః ।
மூக்கைத் தொடுதல் –	த்ரிஷ்டுப்ச் சந்தః ।
மார்பைத் தொடுதல் –	ஸோமோ தேவதா । ஆவர்த்தனே விநியோகః ।।
இடது கையினுல் உத்தரிணியில் ஜலம் எடுத்து, வலது கை மோதிர விரலினால் அந்த ஜலத்தைப் பிரதக்ஷிணமாக சுற்றவும்	ஸுமித்ரியான ஆப ஓஷதயஸ்ஸந்து
மேற்படி ஜலத்தை கையில் விட்டு பூமியில் விடவும் –	துர்மித்ரியாஸ் தஸ்மைஸந்து । யோஸ்மான் த்வேஷ்டி

உ
ஸ்ரீ:

தந்த்ரங்கள்	மந்த்ரங்கள்
	யஞ்ச வயம் த்விஷ்மஃ ॥

11) ப்ரோக்ஷணம்

ப்ரோக்ஷணம் செய்து கொள்ளவும் –	இதமாபஃ ப்ரவஹத யத்கிஞ்ச துரிதம் மயி । யத்வாஹம் அபிதுத்ரோஹ யத்வாசேப உதான்ருதம் ॥

12) அர்க்ய ப்ரதானம்

முன்தலையைத் தொடுதல் –	அர்க்யப்ரதான மஹாமந்த்ரஸ்ய விச்வாமித்ரோ பகவான் ரிஷிஃ ।
மூக்கைத் தொடுதல் –	தேவீ காயத்ரீச் சந்தஃ ।
மார்பைத் தொடுதல் –	ஸவிதா பரமாத்மா தேவதா । அர்க்யப்ரதானே வினியோகஃ ॥

த்யானம்

(இரு கைகளைக் கூப்பிக் கொண்டு மந்திரத்தைச் சொல்லுதல்)	வேதஸாரம் பரஞ்ஜ்யோதிர் மூலபூதம் பராத்பரம் । ஹ்ருதிஸ்தம் ஸர்வபூதஸ்தம் மண்டலாந்தர்வ்யவஸ்திதம் ॥ வஜ்ராயுதஸஹஸ்ரஸ்ய ஸக்ருத்ஸந்தானகாரணம் । சிந்தயேத் பரமாத்மானம் அபஊர்த்வம் விநிக்ஷிபேத் ॥

அர்க்யம் விடும் முறை – (இருகைகளேயும் ஒன்று சேர்த்து குழிவாக வைத்து, அதில் நீரை அள்ளி எடுத்து இரண்டு கட்டை விரல்களேயும் பிரித்துவிட்டு ஷி காயத்ரீமந்த்ரத்தைச் சொல்லி அர்க்யம் விடவேண்டும். காலை-யிலும்-மாலேயிலும் மும்மூன்று அர்க்யங்களும், மத்யானத்தில் இரண்டு அர்க்யங்களும் விட வேண்டும். காலேயில் அர்க்யம் விடும் போது எழுந்து நின்று, குதிகால்கள் கீழேபடாமல் கைகளே உயரே தூக்கிய வண்ணம் அர்க்யம் விட வேண்டும், மாலேயில் மேற்கு திசை	ஓம், பூர்புவஸ்வஃ, தத்ஸவிதுர் வரேண்யம், பர்கோ தேவஸ்ய தீமஹி, தியோ யோநஃ ப்ரசோதயாத் ॥ (ஏதோ ஒரு புஷ்பமோ-பத்ரமோ-அர்க்ய ஜலத்தில் சேர்த்து விடுவது மிகவும் சிலாக்கியமானது)

உ
ஸ்ரீ:

தந்த்ரங்கள்	மந்த்ரங்கள்
நோக்கி அர்க்யம் விடவேண்டும்)	

13) ப்ராணாயாமம் (பாரா 4ல் உள்ளபடி செய்யவும்)

ஸங்கல்பம்

(வலது தொடையின் மீது	மமோபாத்த ஸமஸ்த துரித க்ஷயத்வாரா
இடது கையை மேற்புறமாக	ஸ்ரீபரமேச்வர ப்ரீத்யர்த்தம்,
வைத்துக் கொண்டு, அதன் மேல்	ப்ராதஸ்ஸந்த்யாவந்தன / மாத்யான்ஹிக ।
வலது கையை கவிழ்த்து	ஸாயம் ஸந்த்யாவந்தன – காலாதீத
வைத்துக் கொள்ளவும்)	தோஷப்ராயச்சித்தார்க்யம் கரிஷ்யே ॥

14) ப்ராயச்சித்தார்க்யம்

(மூன்று வேளைகளிலுமே	ஓம், பூர்புவஸ் ஸ்வஃ,
ஒவ்வொரு முறை இந்த	தத்ஸதுவிதுர் வரேண்யம்,
அர்க்யம் விட்டால் போதும்)	பர்கோ தேவஸ்ய தீமஹி,
	தியோ யோநஃ ப்ரசோதயாத் ॥

15) ஸந்த்யாதேவி பிரார்த்தனை

ஜலத்தை இரு கைகளாலும்	
தொட்டுக் கொண்டு	உத்திஷ்ட தேவி கந்தவ்யம்
மந்திரம் சொல்லி, முடிவில்	புனராகமனாய ச ।
இரு கைகளையும் மார்பில்	ப்ரஸீத தேவி ஸந்துஷ்டா
வைத்துக் கொள்ளவும் –	ப்ரவிச்ய ஹ்ருதயம் மம ॥
தன்னைத்தானே ப்ரதக்ஷிணம்	
செய்து கொண்டு, ஜலத்தை	ஓம் பூர்புவஸ்ஸுவஃ ॥
பூமியில் விட்டபடியே ஒரு	
சுற்று சுற்ற வேண்டும் –	

16) ஐக்ய அனுஸந்தானம்

இரு கைகளையும் கூப்பி,	அஸாவாதித்யோ ப்ரம்ஹ ।
சூரியனை நோக்கி	பரம்ஹைவ ஸத்யம் ।
ப்ரார்த்திக்க வேண்டும் –	பரம்மைவாஹம் ।

உ
ஶ்ரீ:

தந்த்ரங்கள் | மந்த்ரங்கள்

அஹம் ப்ரம்ஹாஸ்மி ॥

ஆசமனம் (முன்பு கூறியுள்ளபடி)

17) தேவதர்ப்பணம்

நவக்ரஹகேசவாதி தர்ப்பணம் – (வலது உள்ளங்கையை நேராக கீழ்முகமாகத் தொங்க விட்டு, இடது கையினால் உத்தரணியில் ஜலம் எடுத்து, ஒவ்வொரு தரமாக ஜலத்தை வலது கையில் விட்டு கீழே விட வேண்டும்.)

ஓம் ப்ரம்மணே நமः ।
ஓம் அக்னயே நமः ।
ஓம் ப்ருதிவ்யை நமः ।
ஓம் ஓஷதிப்யோ நமः ।
ஓம் வாசே நமः ।
ஓம் வாசஸ்பதயே நமः ।
ஓம் விஷ்ணவே நமः ।
ஓம் மஹத்ப்யோ நமः ।
ஓம் அத்ப்யோ நமः ।
ஓம் அபாம் பதயே நமः ।
ஓம் வருணாய நமः ।
ஓம் மஹதே நமः ।
மஹதே கரோமி ।
ஆதித்யம் தர்ப்பயாமி
ஸோமம் தர்ப்பயாமி
அங்காரகம் தர்ப்பயாமி
புதம் தர்ப்பயாமி
பிருஹஸ்பதிம் தர்ப்பயாமி
பகவந்தம்சுக்ரம் தர்ப்பயாமி
சநைஸ்சரம் தர்ப்பயாமி
ராஹும் தர்ப்பயாமி
கேதும் தர்ப்பயாமி
கேசவம் தர்ப்பயாமி
நாராயணம் தர்ப்பயாமி
மாதவம் தர்ப்பயாமி
கோவிந்தம் தர்ப்பயாமி

உ
ஸ்ரீ:

தந்த்ரங்கள் மந்த்ரங்கள்

விஷ்ணும் தர்ப்பயாமி
மதுஸூதனம் தர்ப்பயாமி
த்ரிவிக்ரமம் தர்ப்பயாமி
வாமனம் தர்ப்பயாமி
ஶ்ரீதரம் தர்ப்பயாமி
ஹ்ருஷீகேசம் தர்ப்பயாமி
பத்மநாபம் தர்ப்பயாமி
*தாமோதரம் தர்ப்பயாமி
ஶ்ரீக்ருஷ்ணம் தர்ப்பயாமி । தர்ப்பயாமி ॥ தர்ப்பயாமி ।॥

ஆசமனம் (பாரா 2-ல் கூறியுள்ளபடி)

---

* 'தாமோதரம் தர்ப்பயாமி' என்பதற்குப் பிறகு பாடபேதத்தில் கீழுள்ளவற்றையும் சேர்த்து தர்ப்பணம் செய்து வருகிறார்கள் :-

ஸங்கர்ஷணம்	தர்ப்பயாமி
வாஸுதேவம்	,,
ப்ரத்யும்நம்	,,
அநிருத்தம்	,,
புருஷோத்தமம்	,,
அதோக்ஷஜம்	,,
நாரஸிம்ஹம்	,,
அச்யுதம்	,,
ஜனார்த்தனம்	,,
உபேந்த்ரம்	,,
ஶ்ரீ ஹரிம்	,,
ஶ்ரீ கிருஷ்ணம்	தர்ப்பயாமி । தர்ப்பயாமி ॥ தர்ப்பயாமி ।॥

உ
ஸ்ரீ:

ரங்கள்

19) ''வந்தன ஜபம்''

(காலை மாலை ஆகிய இரு வேளைகளில் மட்டும் செய்ய வேண்டியது.
காலையில் கிழக்கு நோக்கியும், மாலையில் மேற்கு நோக்கியும் செய்ய வேண்டும்
மேல் வஸ்திரத்தை யக்ஜோபவீதம் போல் இடது தோளில் போட்டுக் கொள்ளவும்.)

தந்த்ரங்கள்	மந்த்ரங்கள்
½-உத்தரணி ஜலத்தினால் ஜபத்திற்கு உட்காரும் இடத்தை புரோக்ஷித்து, அதன் மேல் ஒரு ஆஸனம் இட்டுக் கொண்டு அமரவும்.	ஓம் பூர் புவஸ் ஸுவஃ ।
முன் தலையைத் தொடுதல் –	அஸ்ய ஸ்ரீ(ஸந்த்யா)வந்தன மஹா மந்த்ரஸ்ய ஸாந்தீபனிர் பகவான் ரிஷிஃ ।
மூக்கைத் தொடுதல் –	அனுஷ்டுப் ச்சந்தஃ ।
மார்பைத் தொடுதல் –	ஸந்த்யா ரூபிணீ காயத்ரீ தேவதா ॥
வலது மார்பைத் தொடுதல் –	அம் பீஜம் ।
இடது மார்பைத் தொடுதல் –	உம் சக்திஃ ।
நடு மார்பைத் தொடுதல் –	மம் கீலகம் ।
கை கூப்பிச் சொல்லுதல் –	மம ஸகல பாப க்ஷயார்த்தே ஜபே வினியோகஃ ।

19a. கரந்யாஸம்

ஆள்காட்டி விரல்களால் கட்டை விரல்களை ஸ்பரிசித்தல் –	அம் ஐம்-அங்குஷ்டாப்யாம் நமஃ ।
கட்டை விரல்களால் ஆள்காட்டி விரல்களை ஸ்பரிசித்தல் –	உம் க்லீம்-தர்ஜனீப்யாம் நமஃ । (ஸ்வாஹா)
கட்டை விரல்களால் நடு விரல்களை ஸ்பரிசித்தல் –	மம் ஸௌஃ-மத்யமாப்யாம் நமஃ । (வஷட்)
கட்டை விரல்களால் மோதிர விரல்களை ஸ்பரிசித்தல் –	அம் ஐம்-அநாமிகாப்யாம் நமஃ । (ஹும்)

உ
ஸ்ரீ:

தந்த்ரங்கள்	மந்த்ரங்கள்
கட்டை விரல்களால் சுண்டு விரல்களை ஸ்பரிசித்தல் –	உம் க்லீம்-கனிஷ்டிகாப்யாம் நமஃ । (வௌஷட்)
இருகைகளின் உட்புறம் வெளிப் புறங்களை ஸ்பரிசித்தல் –	மம் ஸௌஃ-கரதல கரப்ருஷ்டாப்யாம் நமஃ । (பட்)

19b. ஹ்ருதயாதி ந்யாஸம்

மார்பைத் தொடுதல் –	அம் ஐம் - ஹ்ருதயாய நமஃ ।
முன் தலையைத் தொடுதல் –	உம் க்லீம் - சிரஸே ஸ்வாஹா ।
பின் தலையைத் தொடுதல் –	மம் ஸௌஃ - சிகாயை வஷட் ।
இரு தோள்களை இரு கைகளால் தொடுதல் –	அம் ஐம் - கவசாய ஹும் ।
மூன்று கண்களை மூன்று விரல்களால் தொடுதல் –	உம் க்லீம் - நேத்ர த்ரயாய வௌஷட் ।
வலது கை விரல்களைச் சொடுக்கிய வண்ணம் தலையை வலமாகச் சுற்றவும் –	மம் ஸௌஃ - அஸ்த்ராய பட் ।
வலது கைவிரல்களைச் சொடுக்கிய படியே தலையை வலமாகச் சுற்றி, இடது கையில் தட்டவும் –	பூர்புவஸ் ஸ்வரோம் இதி திக்பந்தஃ ॥

த்யானம் – (இருகைகளைக் கூப்பிச் சொல்லவும்)

ஓம்–
ஹ்ருத்பத்ம கர்ணிகாமத்யே சுத்த தீபசிகாக்ருதிம் ।
அங்குஷ்டமாத்ராம் அமலாம் த்யாயேத் ஓங்காரரூபிணீம் ॥
க்ருத்வாஸ்ந்த்யாம் அபித்யாயேத் நீலக்ரீவாம் ஸு சோபனாம் ।
வரதாபய ஹஸ்தாம் தாம் த்ரிணேத்ராம் சந்த்ரசேகராம் ॥

உ
ஸ்ரீ:

தந்த்ரங்கள் | மந்த்ரங்கள்

ப்ரணவம் பரமாத்மானம் ஜப்த்வா பக்தி ஸமன்விதஃ ।
ஸ்வாத்மநா தாமபித்யாயேத் தண்டவத் ப்ரணமேத்புவி ॥
அஹோமாயே ப்ரம்ஹரூபே த்வயே ஸந்த்யே ஸரஸ்வதி ।
அஜரேஹ்யமலே சைவ பிரம்மயோனி நமோஸ்துதே ॥
ப்ராதராரஞ்ஜிதே தேவி ருங்மயே பிரம்மரூபிணி ।
யஜுர்வேதமயே சுத்தே மத்யான்னே ருத்ரரூபிணி ॥
ஸாயம் ஸாமமயே க்ருஷ்ணே ஸந்த்யே விஷ்ணு ஸ்வரூபிணி ।
மயா க்ருதான்யசேஷாணி பாபானி ப்ரணுதாசு மே ॥
பத்ப்யாம் கராப்யாம் சக்ஷுர்ப்யாம் ஜிஹ்வோபஸ்தேந்த்ரியாதிபிஃ ।
க்ருதானி யானி பாபானி பஸ்மஸாத்குரு தானி மே ॥
ஸந்த்யேதேவி ஜகத்வந்த்யே திவ்யஸந்த்யே நமோஸ்துதே ।
ஸத்வாம் ஸந்த்யாம் அபித்யாயே ஸர்வாபீஷ்டம் ப்ரயச்சமே ॥

19c. பஞ்ச பூஜை

இரு கட்டை விரல்களாலும் இரு சுண்டு விரல்களை ஸ்பர்சித்தல் –	லம்-பிருதிவ்யாத்மனே கந்தான் தாரயாமி ।
ஆள்காட்டி விரல்களால், கட்டை விரல்களை ஸ்பர்சித்தல் –	ஹம்-ஆகாசாத்மனே புஷ்பாணி ஸமர்ப்பயாமி ।
கட்டை விரல்களால், ஆள்காட்டி விரல்களை ஸ்பர்சித்தல் –	யம்-வாய்வாத்மனே தூபம் ஆக்ராபயாமி ।
கட்டை விரல்களால், நடு விரல்களை ஸ்பர்சித்தல் –	ரம்-வன்ஹ்யாத்மனே தீபம் தர்சயாமி ।
கட்டை விரல்களால், மோதிர விரல்களை ஸ்பர்சித்தல் –	வம்-அம்ருதாத்மனே திவ்யாம்ருத மஹா நைவேத்யம் நிவேதயாமி ।
இரு கைகளைக் கூப்புதல் –	ஸம்-ஸர்வாத்மனே ஸமஸ்த ராஜோபசாரான் தேவோபசாரான் ஸமர்ப்பயாமி ॥

உ
ஶ்ரீ:

தந்த்ரங்கள் மந்த்ரங்கள்

மூல மந்த்ரம்

''ஓம் அம்-ஐம், உம்-க்லீம், மம்-ஸெள:''

(இரு வேளைகளிலும் இம்மந்திரத்தை 16-தரமாவது உச்சரிக்க வேண்டும்.)

ஹ்ருதயாதி ந்யாஸம்:-

(19bல் உள்ளபடி செய்யவும்.)

தந்த்ரங்கள்	மந்த்ரங்கள்
கடைசியில் வலது கை விரல்களை சொடுக்கியபடியே தலையை இடமாகச் சுற்றி, இடது கையில் தட்டவும். –	பூர் புவஸ்ஸ்வரோமிதி திக் விமோகः ॥

த்யானம்

தந்த்ரங்கள்	மந்த்ரங்கள்
(கை கூப்பிச் சொல்லவும்)	ஸந்த்யே தேவி ஜகத்வந்த்யே திவ்யஸந்த்யே நமோஸ்துதே । ஸத்வாம் ஸந்த்யாம் அபித்யாயே ஸர்வாபீஷ்டம் ப்ரயச்ச மே ॥

பஞ்ச பூஜை

(19cல் உள்ளபடி)

ஜபஸமர்ப்பணம்

தந்த்ரங்கள்	மந்த்ரங்கள்
(ஒரு உத்தரணி ஜலம் வலது கையில் விட்டுக் கீழே விடவும்.)	ஓம் தத்ஸத் ॥ ப்ரம்மார்ப்பணமஸ்து ॥

(வந்தன ஜபம் முற்றிற்று ॥)

உ
ஸ்ரீ:

ரங்கள்

20) ''காயத்ரீ ஜபம்''

(காயத்ரீ ஜபத்தை காலேயிலும் மத்யான்னத்திலும் கிழக்கு முகமாகவும் மாலேயில் மேற்கு முகமாகவும் அமர்ந்து செய்ய வேண்டும்.)

தந்த்ரங்கள்	மந்த்ரங்கள்

20a. ஆசமனம் (பாரா 2ல் கூறியபடி)

20b. கணேச ப்ரார்த்தனை (பாரா 3ல் கூறியபடி)

20c. ப்ராணாயாமம் (பாரா 4ல் கூறியபடி)

ஸங்கல்பம்

(வலது தொடையின் மீது இடது கையை மேற்புறமாக வைத்துக் கொண்டு, அதன் மேல் வலது கையை கவிழ்த்து வைத்துக் கொள்ளவும்)	மமோபாத்த ஸமஸ்த துரிதக்ஷயத்வாரா, ஸ்ரீ பரமேச்வர ப்ரீத்யர்த்தம், ப்ராதஸ் ஸந்த்யா । மாத்யான்னிக/ஸாயம் ஸந்த்யா - காயத்ரீ மஹாமந்த்ர ஜபம் கரிஷ்யே ॥ (3-வேளைக்கும் தக்கவாறு சொல்லிக் கொள்ளவும்.)
ஜலத்தால் கைகளைத் துடைத்துக் கொள்ளுதல் –	அப உப ஸ்ப்ருச்ய ॥
எழுந்து நின்று, கைகூப்பி பிரார்த்தித்து, நமஸ்கரிக்கவும் –	ஆப்ரம்ம லோகாத் ஆசேஷாத் ஆலோகாலோகபர்வதாத் । யே வஸந்தி த்விஜா தேவாஃ தேப்யோ நித்யம் நமோ நமஃ ॥ நமோ ப்ரம்மண்ய தேவாய கோப்ராம்மண ஹிதாய ச । ஜகத்திதாய க்ருஷ்ணாய கோவிந்தாய நமோ நமஃ ॥

''அபிவாதனம்''

(அவரவர்கள் கோத்ராதிகளை, அபிவாதயே + அஸ்மி போஃ । என்று சொல்லிக் கொள்ள வேண்டியது)

உ
ஶ்ரீ:

தந்த்ரங்கள்	மந்த்ரங்கள்
	21) ஆஸனமந்த்ரம்
முன் தலையைத் தொடுதல் –	ஆஸன மந்த்ரஸ்யப்ருதிவ்யா மேருப்ருஷ்ட ரிஷிః ।
மூக்கைத் தொடுதல் –	ஸுதலம் ச்சந்தః ।
மார்பைத் தொடுதல் –	கூர்மரூபீ நாராயணோ தேவதா ।
	ஆஸனே வினியோகః ॥
கை கூப்பிச் சொல்லவும் –	கூர்மாஸனாய நமః, அனந்தாஸனாய நமః, பத்மாஸனாய நமః, கருடாஸனாய நமః, ஸிம்மாஸனாய நமః ॥
,,	ப்ருத்வி த்வயா த்ருதா லோகா தேவி த்வம் விஷ்ணுநா த்ருதா । த்வஞ்ச தாரயமாம் தேவி பவித்ரம் குரு சாஸனம் ॥ ஓம் பூர்புவஸ்ஸுவః ஸுகாஸனம் ॥ உக்ரபூதபிசாசாத்யா யே ச வை பூமிதாரகாః । ஏதேஷாம் அவிரோதேன ஜபகர்ம ஸமாரபே ॥ அபஸர்பந்து தே பூதா யே பூதா பூமி ஸம்ஸ்திதாః । யே பூதா விக்னகர்த்தாரஸ் தே கச்சந்து சிவாக்ஞயா ॥
கையை சொடுக்கிய படியே தலையைச் சுற்றி, கையைத் தட்டவும் –	ஓம் சார்ங்காய-சக்ராய-சராய-ஸுதர்சனாய அஸ்த்ராய பட் ॥
	22) ப்ராணாயாமம்
முன் தலையைத் தொடுதல் –	ப்ரணவஸ்ய பரப்ரம்ஹ ரிஷிః ।
மூக்கைத் தொடுதல் –	தேவீ காயத்ரீச்சந்தః ।
மார்பைத் தொடுதல் –	ஸவிதா பரமாத்மா தேவதா ॥
முன் தலையைத் தொடுதல் –	பூராதி ஸப்தவ்யாஹ்ருதீனாம், அத்ரிப்ருகு குத்ஸ வஸிஷ்ட கௌதம காச்யப ஆங்கிரஸா ரிஷயః ।
மூக்கைத் தொடுதல் –	காயத்ரீ உஷ்ணிக் அனுஷ்டுப் ப்ருஹதீ பங்க்தி த்ரிஷ்டுப் ஜகத்யஸ் ச்சந்தாம்ஸி ।

உ
ஶ்ரீ:

தந்த்ரங்கள்	மந்த்ரங்கள்
மார்பைத் தொடுதல் –	அக்னி வாயு அர்க்க வாகீச வருண இந்த்ர விச்வே தேவா தேவதாஃ ॥
முன் தலையைத் தொடுதல் –	தத்ஸவிதுரிதி மஹாமந்த்ரஸ்ய விச்வாமித்ரோ பகவான் ரிஷிஃ ।
மூக்கைத் தொடுதல் –	தேவீ காயத்ரீச்சந்தஃ ।
மார்பைத் தொடுதல் –	ஸவிதா பரமாத்மா தேவதா ॥
முன் தலையைத் தொடுதல் –	ஆபோ ஜ்யோதிரிதி மந்த்ரஸ்ய ப்ரஜாபதிர் ரிஷிஃ ।
மூக்கைத் தொடுதல் –	த்விபதா காயத்ரீச்சந்தஃ ।
மார்பைத் தொடுதல் –	ப்ரம்மாக்னிவாயுஸூர்யா தேவதாஃ ॥
கை கூப்பிச் சொல்லவும் –	ஸர்வேஷாம் ப்ராணாயாமே வினியோகஃ ॥

22) ப்ரணாயாமம் (பாரா 4ல் கூறியபடி) (10 தரம் செய்யவும்)

23) ஆவாஹனம்

முன் தலையைத் தொடுதல் –	ஆயாத்விதி மந்த்ரஸ்ய வாமதேவ ரிஷிஃ ।
மூக்கைத் தொடுதல் –	அனுஷ்டுப்ச் சந்தஃ ।
மார்பைத் தொடுதல் –	காயத்ரீ தேவதா ।
கை கூப்பிச் சொல்லுதல் –	ஆவாஹனே வினியோகஃ ॥

ஓம் ஆயாதுவரதாதேவி அக்ஷரம் ப்ரம்மஸம்மிதம் ।
காயத்ரீம் ச்சந்தஸாம் மாதா இதம் ப்ரம்ம ஜுஷஸ்வநஃ ॥
தேஜோஸி தேஜோ மயிதேஹி
வீர்யமஸி வீர்யம் மயிதேஹி
பலமஸி பலம் மயிதேஹி
ஓஜோஸ்யோஜோ மயிதேஹி ।
மன்யுரஸி மன்யும் மயிதேஹி
ஸஹோஸி ஸஹோ மயிதேஹி ॥
ஓஜோஸி-ஸஹோஸி-
பலமஸி-ப்ராஜோஸி-
தேவாநாம் தாமநாமாஸி-
விச்வமஸி-விச்வாயுஃ-
ஸர்வமஸி ஸர்வாயுரபிபூரோம் ॥
காயத்ரீம் ஆவாஹயாமி ।

உ
ஸ்ரீ:

தந்த்ரங்கள்	மந்த்ரங்கள்
	ஸாவித்ரீம் ஆவாஹயாமி ।
	ஸரஸ்வதீம் ஆவாஹயாமி ।
	ச்சந்தர்ஷிம் ஆவாஹயாமி ।
	ச்ரியம் ஆவாஹயாமி ।
	பலம் ஆவாஹயாமி ॥
முன் தலையைத் தொடுதல் –	காயத்ர்யாஃ விச்வாமித்ரோ பகவான் ரிஷிஃ ।
மூக்கைத் தொடுதல் –	தேவீ காயத்ரீச் சந்தஃ ।
மார்பைத் தொடுதல் –	ஸவிதா பரமாத்மா தேவதா ॥
வாயின் மேற்புறத்தைத் தொடுதல்–	அக்னிர் முகம் ।
முன் தலையைத் தொடுதல் –	ப்ரம்மா சிரஃ ।
மார்பைத் தொடுதல் –	விஷ்ணுர் ஹ்ருதயம் ।
இரு தோள்களைத் தொடுல் –	ருத்ரஃ கவசம் ।
பின் தலையைத் தொடுதல் –	ஆபஃ புச்சம் ॥
கை கூப்பிச் சொல்லுதல் –	ஸாங்க்யாயனஸ கோத்ரம் । சக்ஷுஃ பிங்காக்ஷம் ॥
(காலையில்) '' –	ரக்தம் வர்ணம் கர்மஞானே வினியோகஃ ।
(மத்யான்னத்தில்) '' –	ச்வேதம் வர்ணம் ஆத்மஞானே வினியோகஃ ।
(மாலையில்) '' –	க்ருஷ்ணம் வர்ணம் மோக்ஷஞானே வினியோகஃ ।

''கரந்யாஸம்''

ஆள் காட்டி விரல்களால் இருகட்டை விரல்களை வருடவும் –	ஓம் தத்ஸவிதுர் பிரம்மாத்மனே அங்குஷ்டாப்யாம் நமஃ ।
கட்டை விரல்களால் ஆள்காட்டி விரல்களை வருடவும் –	வரேண்யம் விஷ்ண்வாத்மனே தர்ஜனீப்யாம் நமஃ ।
கட்டை விரல்களால் நடு விரல்களை வருடவும் –	பர்கோ தேவஸ்ய ருத்ராத்மனே மத்யமாப்யாம் நமஃ ।
கட்டை விரல்களால் சுண்டு விரல்களை வருடவும் –	தியோயோநஃ ஸதாசிவாத்மனே கநிஷ்டிகாப்யாம் நமஃ ।
இருகைகளின் உட்புறம், வெளிப் புறம் இரண்டையும் தடவவும் –	ப்ரசோதயாத் ஸர்வாத்மனே கரதல-கரப்ருஷ்டாப்யாம் நமஃ ।

உ
ஸ்ரீ:

தந்த்ரங்கள்	மந்த்ரங்கள்
	23a) ''அங்கந்யாஸம்''
மார்பைத் தொடவும் –	ஓம் தத்ஸவிதுர் பிரம்மாத்மனே ஹ்ருதயாய நமஃ ।
முன் தலையைத் தொடுதல் –	வரேண்யம் விஷ்ண்வாத்மனே சிரஸே ஸ்வாஹா ।
பின் தலையைத் தொடுதல் –	பர்கோ தேவஸ்ய ருத்ராத்மனே சிகாயை வஷட் ।
இரு தோள்களைத் தொடுதல் –	தீமஹி ஈச்வராத்மனே கவசாய ஹும் ।
மூன்று கண்களைத் தொடுதல் –	தியோயோநஃ ஸதாசிவாத்மனே நேத்ரத்யாய வௌஷட் ।
வலது கையை சொடுக்கிக் கொண்டே தலையை வலமாகச் – சுற்றி இடக்கையில் தட்டுதல்	ப்ரசோதயாத் ஸர்வாத்மனே அஸ்த்ராய ப்பட் ।
'' '' ''	பூர்புவஸ்ஸ்வரோம்-இதி திக்பந்தஃ ।।
	23b) ''த்யானம்''
கைகூப்பிச் சொல்லுதல் –	முக்தாவித்ரும ஹேமநீல தவளச் சாயையர் முகைஸ் த்ரீக்ஷணைஃ யுக்தாம் இந்துகலா நிபத்தமகுடாம் தத்வார்த்த வர்ணாத்மிகாம் । காயத்ரீம் வரதாபயாங்குச கசாஃ சுப்ரம் கபாலம் கதாம் சங்கம் சக்ரம் அதாரவிந்தயுகளம் ஹஸ்தைர் வஹந்தீம் பஜே ।।
	23c) ''பஞ்சபூஜை''
கட்டை விரல்களால் சுண்டு விரல்களை வருடவும் –	லம் ப்ருதிவ்யாத்மனே கந்தான் தாரயாமி ।
ஆள்காட்டி விரல்களால் கட்டை விரல்களை வருடவும் –	ஹம் ஆகாசாத்மனே புஷ்பாணி ஸமர்ப்பயாமி ।
கட்டை விரல்களால் ஆள்காட்டி விரல்களை வருடவும் –	யம் வாய்வாத்மனே தூபம் ஆக்ராபயாமி ।
கட்டை விரல்களால் நடுவிரல்களை வருடவும் –	ரம் வன்யாத்மனே தீபம் தர்சயாமி ।
கட்டை விரல்களால் மோதிர விரல்களை வருடவும் –	வம் அம்ருதாத்மனே திவ்யாம்ருதம் மஹாநைவேத்யம் நிவேதயாமி ।
கைகளைக் கூப்பிச் சொல்லவும் –	ஸம் ஸர்வாத்மனே ஸமஸ்த ராஜோ பசாரான் தேவோபசாரான் ஸமர்ப்பயாமி ।।

உ
ஶ்ரீ:

''காயத்ரீ மஹாமந்த்ர ஜபம்''

ரங்கள்

ஓம் । பூர்புவஸ்ஸ்வஃ । தத்ஸதுவிர் வரேண்யம் ।
பர்கோ தேவஸ்ய தீமஹி । தியோயோநஃ ப்ரசோதயாத் ॥

(காயத்ரீ மந்த்ரத்தை ஜபிக்கும் முறை:– மேலே பிரிக்கப்பட்டுள்ளபடி ப்ரணவம்-வ்யாஹ்ருதிகள்-3 பாதங்கள் ஆக ஐந்து விபாகமாக காயத்ரீ மஹாமந்த்ரத்தை எப்போதும் ஜபிக்க வேண்டும். இவ்வாறு ஜபிக்கப்படும் காயத்ரியானது மஹாபாபங்களேயும் போக்க வல்லது. தவிர, காலேயில் செய்யும் காயத்ரீ ஜபத்தை மட்டும் எழுந்து நின்றுதான் செய்ய வேண்டும். ஜபம் செய்யும்போது இருகைகளேயும் ஒன்று சேர்த்து, மேல் வேஷ்டிக்குள் மறைத்துக்கொண்டு வலது கை விரல்களின் ரேகைகளில் மட்டும் எண்ணுதல் வேண்டும். காலேயில் இரு கைகளேயும் நெற்றி மட்டத்தில் வைத்துக் கொண்டும், மத்யானத்தில் மார்பு மட்டத்தில் வைத்துக் கொண்டும், மாலேயில் தொப்புள் மட்டத்தில் வைத்துக்கொண்டும் காயத்ரீ ஜபத்தைச் செய்ய வேண்டும். ஷெ காயத்ரீ மந்த்ரத்தை ஒவ்வொரு வேளேயும் 108 தரம் செய்வது உத்தமம்.)

ப்ரணாயாமம்:–

(பாரா 4ல் கூறியுள்ளபடியே...)

''அங்கந்யாஸம்''

(பாரா 23aல் கூறியுள்ளபடியே...)

(கடைசி வரியில் மட்டும் உள்ள மாற்றம்)
வலது கையை சொடுக்கிக்
கொண்டே இடமாகத் தலையைச் – பூர் புவஸ்ஸ்வரோம் - இதி திக்விமோகஃ ॥
சுற்றி, இடக்கையில் தட்டவும்.

''த்யானம்''

(பாரா 23bல் கூறியுள்ளபடியே...)

''பஞ்சபூஜை''

(பாரா 23cல் கூறியுள்ளபடியே...)

உ
ஸ்ரீ:

தந்த்ரங்கள் | மந்த்ரங்கள்

24) ''உபஸ்தானம்''

தந்த்ரங்கள்	மந்த்ரங்கள்
	ப்ராதஸ் ஸந்த்யா / மாத்யான்னிக / ஸாயம் ஸந்த்யா
எழுந்து நின்று சூரியனை	காயத்ர்யுபஸ்தானம் கரிஷ்யே ।
நோக்கிக் கை கூப்பிச்	ஓம்-உத்தமே சிகரே தேவி பூம்யாம் பர்வத மூர்த்தனி
சொல்லவும்.	ப்ராம்மணேப்யோ ஹ்யனுக்ஞாதா கச்ச தேவி யதாஸுகம் ॥

விச்வதஸ் சக்ஷுருத விச்வதோமுகோ விச்வதோ பாஹுருத விச்வதஸ்பாத் ।
ஸம்பாஹுப்யாம் தமதி ஸம்பதத்ரைர் த்யாவாபூமீ ஜனயன் தேவ ஏகஃ ॥

தஸ்யா உபஸ்தானம் காயத்ர்யஸ்யேகபதீ த்விபதீ த்ரிபதீ சதுஷ்பத்யபதஸி நஹி பத்யஸே நமஸ்தே துரீயாய தர்சதாய பதாய பரோரஜஸே ஸாவதோமா ப்ராபதிதி ॥

(ஒவ்வொரு நாளும் மாத்யான்னிக அனுஷ்டானத்தின் போது, இரண்டு கைகளின் விரல்களை வருணபாசம்-என்ற முறையில் கோர்த்து வைத்துக் கொண்டு, விரல்களின் இடைவெளி வழியாக சூரியனை தரிசிக்க வேண்டும். அப்போது சொல்ல வேண்டிய மந்த்ரங்கள் கீழ்வருமாறு:-)

25) ''சூர்ய ப்ரார்த்தனை''

*உத்வயம் தமஸ ஸ்பரிஸ்வஃ பச்யந்த உத்தரம் ।
தேவம் தேவத்ரா சூர்யமகன்ம ஜ்யோ திருத்தமம் ॥
உதுத்யம் ஜாதவேதஸம் தேவம் வஹந்தி கேதவஃ ।
த்ருசே விச்வாய சூர்யம் ॥
சித்ரம் தேவாநாமுதகாத் அனீகம் சக்ஷுர் மித்ரஸ்ய வருணஸ்யாக்னேஃ ।
ஆப்ரா த்யாவாப்ருதிவீ அந்தரிக்ஷக்கு ஸூர்ய ஆத்மா ஜகதஸ்தஸ்துஷஸ்ச ॥
தச்சக்ஷுர் தேவஹிதம் புரஸ்தாச்சுக்ரமுச்சரத் ।
பச்யேம சரதஸ்சதஞ் ஜீவேம சரதஸ்சதக்கு ச்ருணுயாமசரதஸ்சதம் ॥

''அபிவாதயே''

(அவரவர்களுடைய ப்ரவரங்களைச் சொல்லி, அபிவாதயே செய்து, நமஸ்கரிக்க வேண்டும்)

---

*-இந்த நான்கு மந்த்ரங்களையும், அர்க்யப்ரதானம் முடிந்தவுடனேயே, ஐக்ய அனுஸந்தானத்தின் போதே, ஒவ்வொரு வேளையும் சொல்லுவது, சில இடங்களில் வழக்கமாக உள்ளது.

உ
ஸ்ரீ:

தந்த்ரங்கள் | மந்த்ரங்கள்

26) ''திக் தேவதா ப்ரார்த்தனை''

தந்த்ரங்கள்	மந்த்ரங்கள்
கிழக்கு நோக்கி –	ஓம் ப்ராச்யை திசே நமः । இந்த்ராய நமः ।
தென்கிழக்கு நோக்கி –	ஓம் ஆக்னேய்யை திசே நமः । அக்னயே நமः ।
தெற்கு நோக்கி –	ஓம் தக்ஷிணாயை திசே நமः । யமாய நமः ।
தென்மேற்கு நோக்கி –	ஓம் நைர்ருத்யை திசே நமः । நிர்ருதயே நமः ।
மேற்கு நோக்கி –	ஓம் ப்ரதீச்யை திசே நமः । வருணாய நமः ।
வடமேற்கு நோக்கி –	ஓம் வாயவ்யை திசே நமः । வாயவே நமः ।
வடக்கு நோக்கி –	ஓம் உதீச்யை திசே நமः । ஸோமாய நமः ।
வடகிழக்கு நோக்கி –	ஓம் ஐசான்யை திசே நமः । ஈசாநாய நமः ।
மேல் நோக்கி –	ஓம் ஊர்த்வாயை திசே நமः । பிரம்மணே நமः ।
கீழ் நோக்கி –	ஓம் அதராயை திசே நமः । அனந்தாய நமः ।
நேர்முகமாக –	ஓம் அவாச்யை திசே நமः । அந்தரிக்ஷாய நமः ।
பூமியை நோக்கி –	பூம்யை நமः ।
நேர்முகமாக –	ஸந்த்யாயை நமः । காயத்ர்யை நமः । ஸாவித்ர்யை நமः । ஸரஸ்வத்யை நமः ।

27) காமோஷீத் - மஹாமந்த்ரம்

ஸூரியனை நோக்கி கைகூப்பிச் சொல்லவும் –	காமோऽகாரிஷீத் । மன்யுரகாரிஷீத் । ஓம் நமோ நமः ॥

28) ஸூர்ய வந்தனம்

ஓம் நமஸ் ஸவித்ரே ஜகதேக சக்ஷுஷே
ஜகத் ப்ரஸூதி ஸ்திதி நாச ஹேதவே ।
த்ரயீமயாய த்ரிகுணாத்ம தாரிணே
விரிஞ்சி நாராயண சங்கராத்மனே ॥
த்யேயஸ் ஸதா ஸவித்ரு மண்டல மத்யவர்த்தீ நாராயணः,
ஸரஸிஜாஸன ஸன்னிவிஷ்டः, கேயூரவான் மகரகுண்டல
வான் । கிரீடீ ஹாரீ ஹிரண்மயவபுः த்ருத சங்கசக்ரः ।
சங்கசக்ர கதாபாணே த்வாரகா நிலயாச்யுத ।
கோவிந்த! புண்டரீகாக்ஷ! ரக்ஷமாம் சரணாகதம் ॥

உ
ஸ்ரீ:

தந்த்ரங்கள்	மந்த்ரங்கள்
	ரக்ஷமாம் சரணாகதம் ஓம் நம இதி ॥

29) யம வந்தனம்

தெற்கு நோக்கி –	யமாய தர்மராஜாய ம்ருத்யவே சாந்தகாய ச । வைவஸ்வதாய காலாய ஸர்வபூதக்ஷயாய ச ॥ ஔதும்பராய தத்நாய நீலாய பரமேஷ்டிநே । வ்ருகோதராய சித்ராய சித்ரகுப்தாய வை நமः ॥ சித்ரகுப்தாய வை நம ஓம் நம இதி ॥

30) ஹரிஹர வந்தனம்

வடக்கு நோக்கி –	ருதகும் ஸத்யம் பரம் ப்ரம்ஹ புருஷம் க்ருஷ்ண பிங்களம் । ஊர்த்வரேதம் விரூபாக்ஷம் விச்வரூபாய வை நமோ நமः விச்வரூபாய வை நம ஓம் நம இதி ॥

31) சூர்ய ப்ரார்த்தனை

சூரியனை நோக்கி –	ஆகாசாத் பதிதம் தோயம் யதாகச்சதி ஸாகரம் । ஸர்வதேவ நமஸ்காரः கேசவம் ப்ரதி கச்சதி । கேசவம் ப்ரதி கச்சதி ஓம் நம இதி ॥ பாபோஹம் பாகர்மாஹம் பாபாத்மா பாபஸம்பவः । த்ராஹிமாம் க்ருபயா தேவ சரணாகதவத்ஸல ॥ சரணாகதவத்ஸல ஓம் நம இதி ॥

''அபிவாதயே''

(ப்ரவரம் சொல்லி நமஸ்கரிக்கவும்)

32) ஜபஸமர்ப்பணம்

வலது கையில் ஒவ்வொரு உத்தரணி ஜலத்தை விட்டுக் கொண்டு, பூமியில் விடுவது.	மயாக்ருதமிதம் ப்ராதஸ்ஸந்த்யா/மாத்யான்னிக/ ஸாயம் ஸந்த்யா – காயத்ரீ ஜபாக்யம் கர்ம, ஸர்வம் ஸ்ரீ க்ருஷ்ணார்ப்பணமஸ்து । வாஸுதேவார்ப்பணமஸ்து । ஓம்தத்ஸத் பிரம்மார்ப்பணமஸ்து ॥

உ
ஸ்ரீ:

தந்த்ரங்கள் | மந்த்ரங்கள்

காயேன வாசா மனஸேந்த்ரியைர்வா
புத்த்யாத்மனாவா ப்ரக்ருதேஸ் ஸ்வபாவாத் ।
கரோமி யத்யத் ஸகலம் பரஸ்மை
நாராயணாயேதி ஸமர்ப்பயாமி ॥

(நாராயண - என்று 12 தடவை சொல்லவும்)

ப்ராயஸ்சித்தான்யசேஷாணி தபஃகர்மாத்மகானி வை ।
யானி தேஷாம் அசேஷாணாம்
க்ருஷ்ணானுஸ்மரணம் பரம் ॥

(ஶ்ரீக்ருஷ்ண-ஶ்ரீக்ருஷ்ண - என்று 12 தரம் கூறவும்)

''ஆசமனம்'' – (2-தரம் செய்யவும்)
(பாரா 2ல் கூறியபடி...)

ஜபம் செய்ய உட்கார்ந்த இடத்தில் லேசாக ஜலம் தெளிக்கவும்.

பூர் புவஸ்ஸுவஃ । புண்டரீகாக்ஷாய நமஃ ॥
ஓம் விச்வானி தேவஸவிதர் துரிதானி பராஸுவ ।
யத்பத்ரம் தன்ன ஆஸுவ ॥

(மோதிர விரலால் பூமியைத் தொட்டு,
நெற்றியில் இட்டுக் கொள்ளவும்)

(ஜபம் செய்த இடத்தை, ஜலம் தெளித்து நெற்றியில் இட்டுக் கொள்ள வேண்டும் - என்பதைச் சொல்லும் சுலோகம் இது:-)

''அப்ரோக்ஷிதே ஜபஸ்தானே சுக்ரோ ஹரதித்ஜ்ஜபம் ।
தன் மூலே ம்ருத்திகாம் குர்யால்லலாடே திலகாக்ருதிம் ॥''

சுக்ல யஜுர் வேத காண்வசாகாரீதியான ஸந்த்யா-வந்தன-காயத்ரீ ஜபம்
ஆகியவை நிறைவுற்றன.

உ
ஸ்ரீ:

தந்த்ரங்கள் மந்த்ரங்கள்

சுக்லயஜுர்வேத காண்வசாகையினருக்கான

''ஸமிதாதான ப்ரயோகம்''

(பிரம்மசாரிகள் காலையிலும், மாலையிலும், ஸந்தியாவந்தன காயத்ரீ ஜபங்களை முடித்து விட்டு, இங்கு கூறப்பட்டுள்ளபடி ஸமிதாதானத்தைச் செய்ய வேண்டும். மிகவும் சிரத்தையோடு ஸமிதாதானத்தைச் செய்பவருக்கு நீண்ட ஆயுள், பூர்ண ஆரோக்கியம், அனைத்து செயல்களிலும் முழு வெற்றி, உயர்ந்த செல்வங்கள் முதலிய எல்லாம் கிடைப்பது உறுதி.)

தந்த்ரங்கள்	மந்த்ரங்கள்

முதலில், ஒரு ஹோமகுண்டலத்திலோ (அ) தாம்பாளத்திலோ அக்னியை மூட்டி, தயார் செய்து கொண்டு, ஆரம்பிக்க வேண்டும். 14 ஸமித்துக்கள் தேவைப்படும். சுத்தாக்ஷதையும் சோபனாக்ஷதையும் தயார் செய்து கொள்ளவும்.

தந்த்ரங்கள்	மந்த்ரங்கள்
1) ''ஆசமனம்'' – (2-தரம் செய்யவும்)	(முன்பு கூறியுள்ளபடி)
2) ''கணேச ப்ரார்த்தனை'' –	''
3) ''ப்ராணாயாமம்'' –	''
4) ''ஸங்கல்பம்'' –	
வலது தொடை மீது இடது கையை வைத்து, அதன் மேல் வலது கையை கவிழ்த்து வைத்துக் கொண்டு சொல்லவும்	அத்ய பூர்வோக்த ஏவங்குண விசேஷண விசிஷ்டாயாம் அஸ்யாம் சுபதிதௌ, ஸ்ரீபரமேசுவர ப்ரீத்யர்த்தம், ஸ்ரீயக்ஞேசுவர ப்ரீத்யர்த்தம் ச, அஸ்மின் அக்னௌ, ப்ராதঃ / ஸாயம் - ஸமிதாதானம் கரிஷ்யே ॥
ஜலம் விட்டுக் கொண்டு இரு கைகளைத் துடைக்கவும் –	அப உப ஸ்ப்ருச்ய
5) சுத்தாக்ஷதையைக் கையில் எடுத்துக் கொண்டு, மந்திரம் முடிந்தவுடன் அக்னியில் சேர்க்கவும்.	ஓம்-சத்வாரி ச்ருங்கா த்ரயோ அஸ்ய பாதா த்வே சீர்ஷே ஸப்தஹஸ்தாஸோ அஸ்ய । த்ரிதா பத்தோ வ்ருஷபோ ரோரவீதி மஹோ தேவோ மர்த்யான் ஆவிவேச ॥

உ
ஸ்ரீ:

தந்த்ரங்கள்	மந்த்ரங்கள்
சுத்தாக்ஷதையைக் கையில் எடுத்துக் கொண்டு, மந்திரம் முடிந்தவுடன் அக்னியில் சேர்க்கவும்.	மனோ ஜ்யோதிர் ஜுஷதாம் ஆஜ்யஸ்ய ப்ருஹஸ்பதிர் யக்ஞமிமம் தனோது । அரிஷ்டம் யக்ஞம் ஸமிமம் ததாது விச்வே தேவாஸ இஹ மாதயந்தாம் ஓம் ..... ப்ரதிஷ்ட ॥
வலது கையில் கொஞ்சம் ஜலம் விட்டு, அக்னியை வலமாகச் சுற்றிக் கீழே விடவும்.	ப்ரதக்ஷிணமக்னிம் பர்யுக்ஷ்ய ।
சுத்தாக்ஷதையை அக்னியில் சேர்க்கவும்.	யக்ஞேசுவராய நமஃ । கந்தாதி ஸகலாரா தனைஸ் ஸர்வைஸ் ஸ்வர்ச்சிதம் ॥

6) ''அஷ்டதிக்தேவதார்ச்சனம்''

சோபனாக்ஷதையினால் அக்னியைச் சுற்றி எட்டு திசையிலும் அர்ச்சனை செய்யவும்.	ஓம் இந்த்ராய நமஃ । ஓம் அக்னயே நமஃ । ஓம் யமாய நமஃ । ஓம் நிருருதயே நமஃ । ஓம் வருணாய நமஃ । ஓம் வாயவே நமஃ । ஓம் ஸோமாய நமஃ । ஓம் ஈசாநாய நமஃ ॥
சுத்தாக்ஷதையினால், அக்னியில் அர்ச்சனை செய்யவும்.	ஓம் அக்னயே நமஃ । ஓம் ஹுதவஹாய நமஃ । ஓம் ஹுதாசினே நமஃ । ஓம் க்ருஷ்ண வர்த்மனே நமஃ । ஓம் த்விமுகாய நமஃ ।
,,	ஓம் ஸப்தஜிஹ்வாய நமஃ । ஓம் வைச்வாநராய நமஃ । ஓம் ஜாதவேதஸே நமஃ । ஓம் யக்ஞபுருஷாய நமஃ ।
,,	யக்ஞபுருஷார்த்தே கந்த புஷ்ப தூப தீபாதி ஸகலாரா தனைஸ் ஸர்வைஸ் ஸ்வர்ச்சிதம் ॥

உ
ஶ்ரீ:

தந்த்ரங்கள்	மந்த்ரங்கள்
7) ''அக்னித்யானம்'' –	
கைகூப்பிச் சொல்லவும்	அக்னி மண்டல மத்யஸ்தம் தப்தஜாம்பூநதப்ரபம் । லக்ஷ்ம்யா ஸஹ ஸமாஸீனம் த்யாயேத் யக்ஞதனும் ஹரிம் ॥
''	ஓம் ஏஷோஹ தேவஃ ப்ரதிசோனு ஸர்வாஃ பூர்வோ ஹ ஜாதஸ் ஸ உ கர்பே அந்தஃ । ஸ ஏவ ஜாதஸ் ஸஜனிஷ்யமாணஃ ப்ரத்யங் ஜனாஸ் திஷ்டதி ஸர்வதோ முகஃ ॥
''	ஏஹ்யக்னே-வைச்வாநர-சாண்டில்ய கோத்ர- மேஷத்வஜ-மேஷாரூட-ப்ராங்முகதேவ- மம அபிமுகோ பவ ! ஸுப்ரஸன்னோ பவ !! வரதோ பவ !!
சுத்தாக்ஷதையை அக்னியில் சேர்க்கவும்	யக்ஞேசுவராய நமஃ । ஸமஸ்தோபசாரான் ஸமர்ப்பயாமி ॥
	(புரசு அல்லது அரசு ஸமித்தால், அக்னியில் 5-முறை ஹோமம் செய்ய வேண்டும்)
''<u>ஹோம மந்த்ரம்</u>'' (5-ஹோமங்கள்)	1) அக்னே ஸுச்ரவஃ ஸுச்ரவஸம் மா குரு । 2) யதா த்வமக்னே ஸுச்ரவஃ ஸுச்ரவா அஸி । 3) ஏவம் மா அக்னே ஸுச்ரவஃ ஸௌச்ரவஸம் குரு । 4) யதா த்வமக்னே தேவாநாம் யக்ஞஸ்ய நிதிபா அஸி । 5) ஏவமஹம் மனுஷ்யாணாம் வேதஸ்ய நிதிபோ பூயாஸம் ॥
வலது கையில் கொஞ்சம் ஜலம் விட்டு, அக்னியை வலமாகச் சுற்றிக் கீழே விடவும்.	ஓம் பூர்புவஸ்ஸுவஃ । ப்ரதக்ஷிணமக்னிம் பர்யுக்ஷ்ய ॥
சுத்தாக்ஷதையை அக்னியில் சேர்க்கவும்	யக்ஞேச்வராய நமஃ । கந்தாதி ஸகலாரா தனைஸ் ஸர்வைஸ் ஸவர்ச்சிதம் ॥

உ
ஶ்ரீ:

தந்த்ரங்கள்	மந்த்ரங்கள்
	(எழுந்து நின்று கொண்டு, மூன்று முறை மந்திரம் சொல்லி, ஒவ்வொரு முறையும் ''ஸ்வாஹா'' - என்னும் போது, ஸமித்தை அக்னியில் வைக்க வேண்டும்)
''ஹோம மந்த்ரம்'' (மூன்று முறை செய்ய வேண்டிய ஹோமங்களுக்கும் இதுவே மந்திரமாகும்)	ஓம்-அக்னேய ஸமிதம்-ஆஹாரிஷம்-ப்ருஹதே- ஜாதவேதஸே- யதா த்வமக்னே- ஸமிதா- ஸமித்யஸே - ஏவமஹம் - ஆயுஷா - மேதயா - வர்ச்சஸா - ப்ரஜயா - பசுபிஃ - ப்ரம்மவர்ச்சஸேன - ஸமிந்தே । ஜீவ புத்ரஃ - மமாசார்யஃ । மேதாவீ - அஹமஸானி - அநிராகரிஷ்ணுஃ - யசஸ்வீ - தேஜஸ்வீ- ப்ரம்மவர்ச்சஸீ - அந்நாதஃ - பூயாஸம் ஸ்வாஹா ॥ இதம் அக்னயே நமஃ ॥
	(பிறகு, பாரா 8ல் செய்தது போல் 5-ஹோமங்களை, உட்கார்ந்து கொண்டு செய்ய வேண்டும்)
''ஹோம மந்த்ரம்'' (5-ஹோமங்கள்)	(பாரா 8ல் கூறியுள்ளபடியே...)
வலது கையில் ஜலம் விட்டு அக்னியை வலமாகச் சுற்றிக் கீழே விடவும்.	ஓம் பூர் புவஸ்ஸுவஃ । ப்ரதக்ஷிணமக்னிம் பர்யுக்ஷ்ய ॥
சுத்தாக்ஷதையை அக்னியில் சேர்க்கவும்.	யக்ஞேச்வராய நமஃ । கந்தாதி ஸகலாராதனைஸ் ஸர்வைஸ் ஸ்வர்ச்சிதம் ॥

(அக்னியில் வைத்த ஸமித்துக்கள் நன்கு ஜ்வாலையாக எரியும்படி செய்யவும்.)

ஜ்வாலையில் இருகைகளைக் காட்டி, 7-தரம் முகத்தில் ஒற்றிக் கொள்ளவும்.	1) ஓம் தனூபா அக்னேஸி தன்வம்மே பாஹி । 2) ஆயுர்தா அக்னேஸி ஆயுர்மே தேஹி । 3) வர்ச்சோதா அக்னேஸி வர்ச்சோ மே தேஹி ।

உ
ஶ்ரீ:

தந்த்ரங்கள்	மந்த்ரங்கள்
	4) அக்னே யன்மே தன்வா ஊனம் தன்ம ஆப்ருண ।
	5) மேதாம் மே தேவஸ் ஸவிதா ஆததாது ।
	6) மேதாம் மே தேவீ ஸரஸ்வதீ ஆததாது ।
	7) மேதாம் அச்விநௌ தேவௌ ஆதத்தாம் புஷ்கரஸ்ரஜௌ
ஜ்வாலையில் கைகளைக் காட்டி தலை முதல் கால் வரை (பாவனையாக) ஒற்றிக் கொள்ளவும்.	அங்கானி ச மே ஆப்யாயந்தாம் ।
வாயில் ஒற்றிக்கொள்வது -	வாக் ச மே ஆப்யாயதாம் ।
மூக்கில் ’’ ’’ -	ப்ராணஸ் ச மே ஆப்யாயதாம் ।
கண்களில் ’’ ’’ -	சக்ஷுஸ் ச மே ஆப்யாயதாம் ।
காதுகளில் ’’ ’’ -	ச்ரோத்ரம் ச மே ஆப்யாயதாம் ।
தோள்களில் ’’ ’’ -	யசோ பலம் ச மே ஆப்யாயதாம் ॥
11) பஸ்மதாரணம்	(அக்னியிலிருந்து சிறிது கருப்பான பஸ்மாவை எடுத்து, இடது கையில் ஜலத்துடன் குழைத்து ஏழு இடங்களில் மந்திரம் சொல்லி, இட்டுக் கொள்ள வேண்டியது)
நெற்றியில் இடுவது -	1) ஓம் கச்யபஸ்ய த்ர்யாயுஷம் ।
கழுத்தில் இடுவது -	2) ஜமதக்னேஸ் த்ர்யாயுஷம் ।
வலது தோளில் இடுவது -	3) யத்தேவாநாம் த்ர்யாயுஷம் ।
நடு மார்பில் இடுவது -	4) தன்மே அஸ்து த்ர்யாயுஷம் ।
இடது தோளில் இடுவது -	5) ஓம் த்ர்யாயுஷம் ।
பின் கழுத்தில் இடுவது -	6) பலம் த்ர்யாயுஷம் ।
தலை உச்சியில் இடுவது -	7) ஆயுஷ்மான் த்ர்யாயுஷம் ॥
ஒரு ஸமித்தைக் கையில் எடுத்துக் கொண்டு, மந்திரம் சொல்லவும் -	ஓம் நமோஸ்து அக்னயே ச்ரத்தாஞ்ச மேதாஞ்ச மே தேஹி ॥
அதை அக்னியில் வைக்கவும்-	ஓம் ஸ்ரீ பகவத் ஸமாராதனம் ॥

உ
ஸ்ரீ:

ரங்கள்

அக்னியை 3-தரம் பிரதக்ஷிணம் செய்ய மந்திரம் -	ஓம்-அக்னேநய ஸுபதா ராயே அஸ்மான் । விச்வானி தேவ வயுனானி வித்வான் । யுயோத்யஸ்மத் ஜுஹுராணமேனோ । பூயிஷ்டாந்தே நம உக்திம் விதேம ॥
கை கூப்பி பிரார்த்திக்கவும்-	ச்ரத்தாம் மேதாம் யசஃ ப்ரக்ஞாம் வித்யாம் புத்திம் ச்ரியம் பலம் । ஆயுஷ்யம் தேஜ ஆரோக்யம் தேஹி மே ஹவ்யவாஹன ॥

12) <u>கர்மஸமர்ப்பணம்</u> -

ஒவ்வொரு உத்தரணி ஜலமாகக் கையில் விட்டுக் கொண்டு மந்திரம் சொல்லிக் கீழே விடவும்.	மயா க்ருதமிதம் ப்ராதஃ / ஸாயம் ஸமிதாதானாக்யம் கர்ம ஸர்வம் ஸ்ரீ க்ருஷ்ணார்ப்பணமஸ்து । வாஸு தேவார்ப்பணமஸ்து ॥ ஓம் தத்ஸத் - ப்ரம்மார்ப்பணமஸ்து ॥
,,	காயேன வாசா மனஸேந்த்ரியைர்வா புத்யாத்மனா வா ப்ரக்ருதேஸ்வபாவாத் । கரோமி யத்யத் ஸகலம் பரஸ்மை நாராயணாயேதி ஸமர்ப்பயாமி ॥ (நாராயணு என்று 12 தடவை சொல்லவும்)
மந்த்ரத்தின் முடிவில் 12-தரம் <u>ஸ்ரீக்ருஷ்ண</u> என்று சொல்லவும்.	ப்ராயஸ்சித்தானி அசேஷாணி தபஃகர்மாத்மகானி வை । யானி தேஷாம் அசேஷாணாம் க்ருஷ்ணானுஸ்மரணம் பரம் ॥ (ஸ்ரீக்ருஷ்ண..... 12-தரம் சொல்லவும்)
2-தரம் ஆசமனம் செய்யவும்.	(முன்பு கூறியுள்ளபடியே.....)

ஸமிதாதானப்ரயோகம் முற்றிற்று!

உ
ஶ்ரீ:

தந்த்ரங்கள் மந்த்ரங்கள்

''ப்ரம்மயக்ஞ ப்ரயோகம்''

(ஒவ்வொரு நாளும், மாத்யான்னிக அனுஷ்டானத்தை முழுமையான ஜபத்துடன் செய்து முடித்த பிறகு, கீழே கூறப்படும் ப்ரம்மயக்ஞத்தையும், அதைத் தொடர்ந்து வரும் தேவரிஷி பித்ரு தர்ப்பணங்களையும் அனைவரும் செய்ய வேண்டும்.)

தந்த்ரங்கள்	மந்த்ரங்கள்
1) ஆசமனம் (2-தரம் செய்யுவும்.)	(முன்பு கூறியுள்ளபடி)
2) கணபதி த்யானம்	''
3) ப்ராணாயாமம்	''
4) ஸங்கல்பம் -	அத்ய பூர்வோக்த ஏவங்குண விசேஷண விசிஷ்டாயாம் அஸ்யாம்..... சுபதிதௌ, மமோபாத்த ஸமஸ்ததுரிதக்ஷயத்வாரா, ஸ்ரீ பரமேசுவரப்ரீத்யர்த்தம், ப்ரம்ம யக்ஞேன யக்ஷ்யே - ப்ரம்ம யக்ஞ ஸ்வாத்யாய ஜபம் கரிஷ்யே ।
கைகளைத் துடைத்துக் கொள்ளுதல்.	அப உபஸ்ப்ருச்ய ।

(வலது கால், இடது தொடை மீது இருக்கும்படியாக - அர்த்த பத்மாஸனத்தில் இருந்து கொண்டு, மேல் வஸ்திரத்தை யோக வஸ்த்ரமாகப் போட்டுக் கொண்டு, பூணலை வலது கையினுல் பிடித்துக் கொண்டு, இடது கையை வலது தொடை மீது நிமிர்த்தி வைத்து, வலது கையை அதன் மேல் கவிழ்த்து வைத்துக் கொண்டு, பின் வரும் மந்த்ரங்களைக் கூற வேண்டும்.)

5) குருத்யானம்&வேதமந்த்ரங்கள்	வேதாந்த வேத்யம் ஸகலாகமக்ஞும் தயாஸுதாஸிந்துமனந்த ரூபம் । ஸ்ரீயாக்ஞவல்க்யம் பரிபூர்ண சந்த்ரம் ஸ்ரீமத்குரும் நித்யமஹம் நமாமி ।

உ
ஶ்ரீ:

தந்த்ரங்கள் மந்த்ரங்கள்

ஸ்ரீ யோகீசுவரயாக்ஞவல்க்ய ஸத்குருப்யோ நமஃ ।
கண்வ காத்யாயனாதி மஹரிஷிப்யோ நமஃ ॥

ஓம் । பூர்புவஸ்ஸ்வஃ । தத்ஸவிதுர் வரேண்யம்
பர்கோ தேவஸ்ய தீமஹி ।
தியோயோநஃ ப்ரசோதயாத் ॥
ஓம் । பூர்புவஸ்ஸ்வஃ । தத்ஸவிதுர் வரேண்யம்
பர்கோ தேவஸ்ய தீமஹி ।
தியோயோநஃ ப்ரசோதயாத் ॥
ஓம் । பூர்புவஸ்ஸ்வஃ । தத்ஸவிதுர் வரேண்யம்
பர்கோ தேவஸ்ய தீமஹி ।
தியோயோநஃ ப்ரசோதயாத் ॥

ஹரிஃ ஓம் ॥ இஷேத்வோர்ஜேத்வா வாயவஸ்த ।
தேவோவஸ் ஸவிதா ப்ரார்ப்பயது
ச்ரேஷ்டதமாய கர்மணே ॥
(வரிசையாக வேத மந்த்ரங்களைச் சொல்லுதல்)

ஹரிஃ ஓம் ॥ ஈசாவாஸ்யமிதக்கு ஸர்வம்
யத்கிஞ்ச ஜகத்யாம் ஜகத் ।
தேன த்யக்தேன புஞ்ஜீதா
மாக்ருதஃ கஸ்ய ஸ்வித் தனம் ॥

ஓம் । பூர்ணமதஃ பூர்ணமிதம் பூர்ணாத் பூர்ண முதச்யதே
பூர்ணஸ்ய பூர்ணமாதாய பூர்ணமேவாவசிஷ்யதே
ஓம் சாந்திஸ் சாந்திஸ் சாந்திஃ ॥

ஹரிஃ ஓம் ॥ ஹரிஃ ஓம் ॥
அக்னிமீளே புரோஹிதம் யக்ஞஸ்யதேவம்ருத்விஜம் ।
ஹோதாரம் ரத்னதாதமம் ॥

ஹரிஃ ஓம் ॥ ஹரிஃ ஓம் ॥
அக்னி ஆயாஹி வீதயே க்ருணானோ ஹவ்யதாதயே ।
நிஹோத ஸத்ஸி பர்ஹிஷி ॥

உ
ஸ்ரீ:

ரங்கள்

ஹரிঃ ஓம் ॥ ஹரிঃ ஓம் ॥
சந்நோ தேவீரபிஷ்டய ஆபோ பவந்து பீதயே ।
சம்யோரபிஸ்ரவந்து நঃ ॥

ஹரிঃ ஓம் ॥ ஹரிঃ ஓம் ॥
அதாதோ க்ருஹ்யஸ்தாலீபாகானாம் கர்ம ।
அதாதோऽதிகாரঃ ।
அதாதோ தர்மஜிக்ஞாஸா ।
அதாதோ ப்ரம்மஜிக்ஞாஸா ॥
ஜபாதௌ நாதிகாரோஸ்தி ஸம்யக்பாடமஜானதঃ ।
ப்ராதிசாக்யமதோ க்ஞேயம் ஸம்யக்பாடஸ்ய ஸித்தயே ।
ஸ்வரஸம்ஸ்காரயோஸ் ச்சந்தஸி நியமঃ ।
வ்ருத்தம் வ்ருத்திঃ ॥

அஇஉண் । ருலுக் । ஏஓங் । ஐஔச் ।
ஹயவரட் । லண் ।ஞமஙணநம் । ஜ்ஜபஞ் ।
க்கடதஷ் । ஜபகடதச் । க்க ப்ப ச்ச ட்ட த்த சடதவ் ।
கபய் । சஷஸர் । ஹல் ॥
இதி மாஹேச்வராணி ஸூத்ராணி ॥
ஓம் ।
நமோ ப்ரம்மணே நமோ அஸ்த்வக்னயே
நமঃ ப்ருதிவ்யை நம ஒஷதீப்யঃ ।
நமோ வாசே நமோவாசஸ்பதயே
நமோ விஷ்ணவே மஹதே கரோமி ॥
ஓம்
ஸ்வஸ்திந இந்த்ரோ வ்ருத்தச்ரவாঃ
ஸ்வஸ்திநঃ பூஷா விச்வவேதাঃ ।
ஸ்வஸ்திநஸ் தார்க்ஷ்யோ அரிஷ்ட நேமிঃ
ஸ்வஸ்திநோ ப்ருஹஸ்பதிர் ததாது ॥
ஓம் ஸ்வஸ்தி ॥

6) <u>கர்ம ஸமர்ப்பணம்</u> - மயாக்ருதமிதம் ப்ரம்மயக்ஞ ஸ்வாத்யாய
ஜபாக்யம் கர்ம ஸர்வம் ஸ்ரீக்ருஷ்ணார்ப்பணமஸ்து ।
வாஸு தேவார்ப்பணமஸ்து ।
ஓம் தத்ஸத்-ப்ரம்மார்ப்பணமஸ்து ॥

<u>ஆசமனம்</u> - (2-தரம் செய்யவும்)

ப்ரம்மயக்ஞ ப்ரயோகம் முற்றிற்று.

உ
ஶ்ரீ:

''தேவரிஷி பித்ரு தர்ப்பணம்''

தந்த்ரங்கள்	மந்த்ரங்கள்
1) ஆசமனம்	(முன்பு கூறியுள்ளபடி)
2) கணபதி த்யானம்	''
3) ப்ராணாயாமம்	''
4) ஸங்கல்பம் -	மமோபாத்த ஸமஸ்த துரித க்ஷயத்வாரா ஶ்ரீ பரமேசுவர ப்ரீத்யர்த்தம், தேவரிஷி பித்ரு தர்ப்பணம் கரிஷ்யே ।
கைகளைத் துடைத்துக் கொள்ளவும்.	அப உப ஸ்ப்ருச்ய ।
கை கூப்பிச் சொல்லவும் -	ப்ரம்மாதயஸ் ஸர்வே தேவாஃ, இஹ ஆகச்சத । இஹ ஸன்னிதத்த । கந்தாத்யுபசாராஃ ப்ரதி க்ருஹ்யந்தாம் ।।
5) வலது கையை கீழ் நோக்கி வைத்து, அதில் ஒவ்வொரு உத்தரணி ஜலமாக விட்டுக் கீழே விடவும்.	ஓம்- ப்ரம்மா-த்ருப்யதாம் । விஷ்ணுஸ் '' ருத்ரஸ் '' ப்ரஜாபதிஸ் '' தேவாஸ்-த்ருபயந்தாம் । ச்சந்தாம்ஸி '' வேதாஸ் '' ருஷயஸ் '' புராணாசார்யாஸ் '' கந்தர்வாஸ் '' இதராசார்யாஸ் '' ஸம்வத்ஸரஸ் ஸாவயவஸ் த்ருப்யதாம் ।

உ
ஶ்ரீ:

தந்த்ரங்கள்	மந்த்ரங்கள்
	தேவ்யஸ்-த்ருப்யந்தாம் ।
	அப்ஸரஸஸ் ''
	தேவாநுகாஸ் ''
	நாகாஸ் ''
	ஸாகராஸ் ''
	பர்வதாஸ் ''
	ஸரிதஸ் ''
	மனுஷ்யாஸ் ''
	யக்ஷாஸ் ''
	ரக்ஷாம்ஸி ''
	பிஸாசாஸ் ''
	ஸுபர்ணாஸ் ''
	பூதானி ''
	பசவஸ் ''
	வனஸ்பதயஸ் ''
	ஓஷதயஸ் ''
	ஜராயுஜாஸ் ''
	ஸ்வேதஜாஸ் ''
	அண்டஜாஸ் ''
	உத்பிஜ்ஜாஸ் ''
	பூதக்ராமஸ் சதுர்விதஸ் த்ருப்யதாம் ।।
பூணலை மாலையாக போட்டுக் கொண்டு, கைகூப்பிச் சொல்லி விட்டு, வலது உள்ளங்கை சுண்டு விரல் அடிபாகம் வழியாக ஜலம் விழும்படிக் கீழே விட வேண்டும்.	ஸனகா தயஸ் ஸர்வே ரிஷயஃ, இஹ ஆகச்சத இஹ ஸன்னிதத்த । கந்தாத்யுபசாராஃ ப்ரதி க்ருஹ்யந்தாம் ।। (ஒவ்வொன்றையும் இரண்டு தரம் சொல்லி, 2-தரம் ஜலம் விடவும்)

உ
ஸ்ரீ:

தந்த்ரங்கள்	மந்த்ரங்கள்
	ஓம்- ஸனகஸ் த்ருப்யதாம் ।
	ஸனந்தனஸ் ,,
	ஸனாதனஸ் ,,
	கபிலஸ் ,,
	ஆஸுரிஸ் ,,
	வோள்ஹுஸ் ,,
	பஞ்சசிகஸ் ,,
	யாக்ஞவல்க்யஸ் ,,
	கண்வஸ் ,,
	காத்யாயனஸ் ,,
தகப்பனார் உள்ளவர்கள்	கவ்யவாளநளாதயஸ் ஸர்வே பிதரஃ,
உள்பட, அனைவரும்,	இஹ ஆகச்சத । இஹ ஸன்னிதத்த ।
பூணலை இடது கை	கந்தாத்யுபசாராஃ ப்ரதிக்ருஹ்யந்தாம் ।।
மணிக்கட்டு வரை இருக்கும்	(ஒவ்வொன்றையும் மும்மூன்று தரம் சொல்லி,
படி வைத்துக் கொண்டு	ஒவ்வொரு முறையும் ஜலம் விட வேண்டும்)
கை கூப்பி பிரார்த்தித்து,	ஓம் கவ்யவாளநளஸ் த்ருப்யதாம் ।
வலது உள்ளங்கை கட்டை	ஸோமஸ் ,,
விரல் அடிப்பாகத்தின்	யமஸ் ,,
வழியாக ஜலம் கீழே	அர்யமா ,,
விழும்படியாக, தர்ப்பணம்	அக்னிஷ்வாத்தாப்பிதரஸ் த்ருப்யந்தாம் ।
செய்ய வேண்டியது.	ஸோமபாஃ பிதரஸ் ,,
	பர்ஹிஷதஃ பிதரஸ் ,,
இனி, பூணலை வழக்கம் போல	யமாய நமஃ ।
சரியானபடி போட்டுக் கொண்டு,	தர்மராஜாய நமஃ ।
வலது கையில் ஜலம் விட்டு,	ம்ருத்யவே நமஃ ।
நேராகக் கீழே விடவும்.	அந்தகாய நமஃ ।
	வைவஸ்வதாய நமஃ ।
	காலாய நமஃ ।

உ
ஶ்ரீ:

தந்த்ரங்கள்	மந்த்ரங்கள்
	ஸர்வபூதக்ஷாய நமஃ ।
	ஔதும்பராய நமஃ ।
	தத்னாய நமஃ ।
	நீலாய நமஃ ।
	பரமேஷ்டினே நமஃ ।
	வ்ருகோதராய நமஃ ।
	சித்ராய நமஃ ।
	சித்ரகுப்தாய நமஃ ।

(இவ்விடத்தில் தகப்பனார் இல்லாதவர்கள், அமாவாஸை தர்ப்பணத்தின் போது இரண்டு வர்க்கத்துப் பித்ருக்களுக்கும், ஒவ்வொரு மந்த்ரம் - அன்னாரது கோத்ரம்-உறவு-பெயர் முதலானவைகளைச் சொல்லி தர்ப்பணம் செய்வது போலவே, ஒவ்வொரு நாளும் செய்ய வேண்டியதாக சாஸ்திரங்களில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. இந்த விஸ்தாரமான அனுஷ்டானத்தை இவ்விடத்தில் செய்ய விரும்புபவர்கள், அவரவர்களின் ஆசார்யர்கள் மூலமாக அறிந்து அனுஷ்டிக்கலாம் என்று தெரிவிக்கிறோம். கால தேச வர்த்தமானங்களை அனுசரித்து இங்கு சிற்சில இடங்களில் சுருக்கமான முறை கொடுக்கப்பட்டுள்ளது என்பதையும் மஹனீயர்கள் ஸமூஹத்தில் நிவேதித்துக் கொள்ளுகிறோம்.)

அனைவரும் பூணலை	ப்ரம்மணே நமஃ । இதமர்க்கியம் ॥
வலமாகப் போட்டுக்	விஷ்ணவே நமஃ । ,,
கொண்டு, வலது கையை	ருத்ராய நமஃ । ,,
கீழ் நோக்கி வைத்துக்	ஸவித்ரே நமஃ । ,,
கொண்டு, ஜலம் விட	மித்ராய நமஃ । ,,
வேண்டியது.	வருணாய நமஃ । ,,
	மித்ராவருணாப்யாம் நமஃ । ,,

சூரியனை நோக்கி	ஓம்- அத்ருச்ரமஸ்ய கேதவோ விரச்மயோ
பிரார்த்திக்கவும்.	ஜனா(ன்) அனு । ப்ராஜந்தோ அக்னயோ
	யதா । உபயாம க்ருஹீதோஸி ஸூர்யா
	யத்வா ப்ராஜ ஏஷதே யோனிஸ்
	ஸூர்யாயத்வா ப்ராஜே । ஸூர்ய

உ
ஸ்ரீ:

தந்த்ரங்கள்	மந்த்ரங்கள்
	ப்ராஜஸ்வன் ப்ராஜஸ்வாக்குஸ் த்வந் தேவேஷ்வஸி । ப்ராஜஸ்வானஹம் மனுஷ்யேஷு பூயாஸம் ॥ ஹக்குஸஸ்சுசிஷத் வஸுரந்தரிக்ஷஸத் ஹோதா வேதிஷததிதிர் துரோணஸத் । ந்ருஷத் வரஸத்ருத ஸத் வ்யோமஸதப்ஜா கோஜா ருதஜா அத்ரிஜா ருதம் ப்ருஹத் ॥
எட்டு திசைகளுக்கான நமஸ்காரங்கள்.	ப்ராச்யாதி அஷ்டதிக்ப்யோ நமஃ । இந்த்ராதி அஷ்டதிக்பாலகேப்யோ நமஃ ॥
ஒவ்வொரு உத்தரணி ஜலமாக வலது கையில் விட்டுக் கீழே விடவும்.	ப்ரம்மணே நமஃ । அக்னயே நமஃ । ப்ருதிவ்யை நமஃ । ஒஷதிப்யோ நமஃ । வாசே நமஃ । வாசஸ்பதயே நமஃ । விஷ்ணவே நமஃ । மஹத்ப்யோ நமஃ । அத்ப்யோ நமஃ । அபாம்பதயே நமஃ । வருணாய நமஃ । மஹதே நமஃ । மஹதே கரோமி ।
வலது கையில் ஜலம் விட்டுக் கொண்டு, மந்திரம் சொல்லி முடித்து விட்டு, அந்த ஜலத்தினால் இரு கண்களையும் வாயையும் லேசாகத் துடைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.	ஓம்- ஸம்வர்சஸா பயஸா ஸந்தனூபிஃ அகன்மஹி மனஸா ஸக்குசிவேன । த்வஷ்டா ஸுதத்ரோ விததாது ராயோநு மார்ஷ்டு தன்வோ யத்விலிஷ்டம் ॥

உ
ஶ்ரீ:

ரங்கள்

வலது கையில் ஜலம் விட்டுக் கொண்டு, மந்திரம் சொல்லி முடித்த பின் கீழே விட வேண்டும்.

ஓம்- தேவாகாதுவிதோ காதுமித்வா
காதுமித । மனஸஸ்பத இமம்
தேவ யக்ஞக்குஸ் ஸ்வாஹா
வாதேதாஃ ॥

கர்மஸமர்ப்பணம்:-
வலது கையில் ஜலம் விட்டுக் கீழே விடவும்.

மயா க்ருதமிதம், தேவரிஷிபித்ரு தர்ப்பணாக்யம்
கர்ம, ஸர்வம் ஸ்ரீக்ருஷ்ணாப்பணமஸ்து ।
வாஸு தேவார்ப்பணமஸ்து
ஓம் தத்ஸத்-ப்ரம்மார்ப்பணமஸ்து ॥

''

காயேன வாசா மனஸேந்த்ரியைர்வா
புத்யாத்மனா வா ப்ரக்ருதே ஸ்வபாவாத் ।
கரோமி யத்யத் ஸகலம் பரஸ்மை
நாராயணாயேதி ஸமர்ப்பயாமி ॥
(நாராயணு... என்று 12 தடவை கூறவும்)

ப்ராயஸ்சித்தானி அசேஷாணி
தபஃ கர்மாத்மகானி வை ।
யானி தேஷாம் அசேஷாணாம்
க்ருஷ்ணானுஸ்மரணம் பரம் ॥
''ஸ்ரீ க்ருஷ்ண'' – என்று 12 தரம் சொல்லவும் ॥

2-முறை ஆசமனம் செய்யவும்.

தேவரிஷிபித்ரு தர்ப்பணப்ரயோகம் முற்றிற்று ॥

உ
ஶ்ரீ:

தந்த்ரங்கள் மந்த்ரங்கள்

அனுபந்தம் 1

ஸந்த்யா வந்தன பாடபேதங்கள்

குல வழக்கப்படியும், ஆசார்யார்களின் உபதேசப்படியும், தேச வழக்கப்படியும் ஸந்த்யா வந்தன மந்த்ரங்களிலும், கிரியைகளிலும் பாடபேதங்கள் உள்ளன. அவைகளில் முக்யமான பாடபேதங்கள் இங்கு தரப்பட்டிருக்கிறது. இது தவிரவும் வேறு வித்தியாசங்கள் காணப்படின் அவரவர்கள் முன்னோர்கள் செய்தபடியோ, அல்லது ஆசார்யரின் உபதேசப்படியோ உசிதமான முறையில் தெரிந்து கொண்டு ஆசமனத்திற்காக இந்த முறையை கடைப்பிடிக்கவும்.

	தந்த்ரங்கள்	மந்த்ரங்கள்

1. ஆசமனம் - பாடபேதம் 1

——	ஒரு உத்தரணி ஜலம் கையில் விட்டு அதை உட்கொள்ளவும்.	ஓம் கேசவாய ஸ்வாஹா
——	”	ஓம் நாராயணாயஸ்வாஹா
——	”	ஓம் மாதவாய ஸ்வாஹா
——	உத்தரணி ஜலம் கையில் விட்டு, கீழே விடவும்.	ஓம் கோவிந்தாய நமஃ
உதடுகளின் வெளிப்புறம்	கட்டை விரலின் அடிப் பக்கத்தினால் துடைக்கவும்.	விஷ்ணவே நமஃ
வலது கன்னம்	கட்டை விரல்	மதுஸூதனாய நமஃ
இடது கன்னம்	,,	த்ரிவிக்ரமாய நமஃ
வலது உள்ளங்கை	ஐந்து விரல்கள்	வாமனாய நமஃ
இடது உள்ளங்கை	,,	ஶ்ரீதராய நமஃ
வலது முழந்தாள்	கட்டை விரல் நீக்கி மற்ற	ஹ்ருஷீகேசாய நமஃ
இடது முழந்தாள்	4-விரல்கள்.	பத்ம நாபாய நமஃ
நெற்றி	ஐந்து விரல்கள்	தாமோதராய நமஃ
நுனி மூக்கு	முன்கூறிய-4விரல்களையும் பிடித்த வண்ணம்	ஸங்கர்ஷணாய நமஃ

உ
ஶ்ரீ:

	தந்த்ரங்கள்	மந்த்ரங்கள்
வலது மூக்கு	ஆள்காட்டி விரல்	வாஸுதேவாய நமஃ
இடது மூக்கு	ஆள்காட்டி விரல்	ப்ரத்யும்நாய நமஃ
வலது கண்	மோதிர விரல்	அநிருத்தாய நமஃ
இடது கண்	மோதிர விரல்	புருஷோத்தமாய நமஃ
வலது காது	சுண்டு விரல்	அதோக்ஷஜாய நமஃ
இடது காது	சுண்டு விரல்	நாரஸிம்ஹாய நமஃ
தொப்புள்	ஐந்து விரல்கள்	அச்யுதாய நமஃ
மார்பு	ஐந்து விரல்கள்	ஜனார்த்தனாய நமஃ
தலை	ஐந்து விரல்கள்	உபேந்த்ராய நமஃ
வலது தோள்	ஐந்து விரல்கள்	ஸ்ரீஹரயே நமஃ
இடது தோள்	ஐந்து விரல்கள்	ஸ்ரீக்ருஷ்ணாய நமஃ

1. ஆசமனம் - பாடபேதம் 2

(ஒவ்வொரு உத்தரணி ஜலமாக வலது வலது கையில் விட்டு, 3-மந்திரங்களையும் வரிசையாகச் சொல்லி, 3-முறை உட்கொள்ள வேண்டும்)	ஓம் அச்யுதாய நமஃ । ஓம் அனந்தாய நமஃ । ஓம் கோவிந்தாய நமஃ ॥
ஒரு உத்தரணி ஜலத்தை கையில் விட்டு, கீழே விடவும்.	அச்யுதானந்த கோவிந்தேப்யோ நமஃ ॥
வலது கை கட்டை விரலால் வாயைத் துடைத்துக் கொள்ளவும்.	,,
ஐந்து விரல்களாலும் உதட்டின் மேற்புறத்தைத் தொடவும்.	கேசவ
கட்டை விரல் + ஆள்காட்டி விரல்	
இவை இரண்டினால் - வலது மூக்கு	நாராயண
,, ,, - இடது மூக்கு	மாதவ
கட்டை விரல் + மோதிர விரல்	
இவை இரண்டினால் - வலது கண்	கோவிந்த
,, ,, - இடது கண்	விஷ்ணோ
,, ,, - வலது காது	மதுஸூதன
,, ,, - வலது காது	த்ரிவிக்ரம

உ
ஶ்ரீ:

தந்த்ரங்கள்	மந்த்ரங்கள்
கட்டை விரல் + சுண்டு விரல் இரண்டினாலும் - தொப்புள்	வாமன
உள்ளங்கையினால் - ஹ்ருதயம்	ஶ்ரீதர
ஐந்து விரல் நுனியால் - தலை	ஹ்ருஷீகேச
,, ,, - வலது தோள்	பத்மநாப
,, ,, - இடது தோள்	தாமோதர

(இரண்டு முறை ஆசமனம் செய்ய வேண்டும்)

1. ஆசமனம் - பாடபேதம் 3

(ஒரு உத்தரிணியில்	அச்யுதாய நமஃ
ஜலம் கையில் விட்டு	அனந்தாய நமஃ
உட்கொள்ளவும்)	கோவிந்தாய நமஃ

(இனி கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள மந்த்ரங்களால் கீழே சொல்லியுள்ளபடியே அந்தந்த விரல்களால் அந்தந்த அங்கங்களைத் தொடவும்)
(வலது கை விரல்கள்)

வலது கன்னம்	கட்டை விரல்	ஓம் கேசவாய நமஃ
இடது கன்னம்	,,	நாராயணாய நமஃ
வலது கண்	பவித்ர விரல்	மாதவாய நமஃ
இடது கண்	,,	கோவிந்தாய நமஃ
வலது மூக்கு	ஆள்காட்டி விரல்	விஷ்ணவே நமஃ
இடது மூக்கு	,,	மதுஸூதனாய நமஃ
வலது காது	சுண்டு விரல்	த்ரிவிக்ரமாய நமஃ
இடது காது	,,	வாமனாய நமஃ
வலது தோள்	நடு விரல்	ஶ்ரீதராய நமஃ
இடது தோள்	,,	ஹ்ருஷீகேசாய நமஃ
மார்பு	ஐந்து விரல்கள்	பத்மநாபாய நமஃ
தலை	,,	தாமோதராய நமஃ

உ
ஸ்ரீ:

ரங்கள்

7) பாபவிஸர்ஜனத்திற்கு பதிலாக ப்ராசன பாடபேதம்

ஓம் த்ருபதாதி வேத்யஸ்ய மந்த்ரஸ்ய

சிரஸைத் தொடவும் – ப்ராஜாபத்யச்விஞச் விஸரஸ்வத்யஃருஷயஃ ।

நுனிமூக்கு தொடவும் – அனுஷ்டுப் சந்தஃ ।

மார்பைத் தொடவும் – ஆபோ தேவதாஃ ।

ப்ராசநே வினியோகஃ ॥

வலது கையில் ஒரு உத்தரணி ஜலம் விட்டுக் கொண்டு இம்மந்திரத்தைச் சொல்லி, ஜலத்தை உட்கொள்ளவும்.
(மூன்று தடவை ப்ராசனம் செய்யவும்)

த்ருபதாதிவ முமுசானஃ
ஸ்வின்னஸ் ஸ்நாதோ மலாதிவ ।
பூதம் பவித்ரேணேவாஜ்யம்
ஆபஃ சுந்தந்து மைனஸஃ ॥

''அனைவருக்கும் காயத்ரீ''

ஆண்கள்-பெண்கள்-ஆகிய அனைவருக்கும் காயத்ரீமஹாமந்த்ரத்தின் பயனைப் பெறுவதற்கான முறையில், காயத்ரீ மந்த்ரத்தின் அர்த்தத்தைக் கொண்டுள்ள, இந்த சுலோகத்தை யாவரும் எப்போதும் உச்சரித்துப் பயன் பெறலாம்.

''யோ தேவஃஸவிதாऽஸ்மாகம் தியோ தர்மாதி கோசராஃ ।
ப்ரேரயேத் தஸ்ய யத்பர்கஸ் தத்வரேண்யம் உபாஸ்மஹே ॥''

(தேவீபாகவதம்)

உ
ஸ்ரீ:

ரங்கள்

1) சில கோத்ரங்களின் அபிவாதன மந்த்ரங்கள்

அபிவாதனத்தில் கவனிக்க வேண்டியது:-

பகவான்-ஸ்த்ரீகள்-ஸன்யாஸிகள்-பெரியவர்களின் கோஷ்டி-பித்ருக்கள்- இந்த ஐந்து இடங்களிலும் நமஸ்காரத்திற்குப் பிறகு அபிவாதனம் சொல்லக்கூடாது. தாயாருக்கு மட்டும் அபிவாதனம் சொல்லி நமஸ்கரிப்பது சில இடங்களில் வழக்கத்தில் உள்ளது.

இரு கைகளாலும் இரு காதுகளேத் தொட்டுக் கொண்டு குனிந்து சொல்லவும்.

பாரத்வாஜகோத்ரம்:- அபிவாதயே ஆங்கிரஸ-
பார்ஹஸ்பத்ய-பாரத்வாஜேதி த்ரியாரிஷேய ப்ரவரான்வித-
பாரத்வாஜகோத்ரঃ காத்யாயன ஸூத்ரঃ
ஶுக்ல யஜுர் வேத காண்வ ஶாகாத்யாயி
ஶ்ரீ .... ஶர்மா நாமாஹம் அஸ்மி போঃ ।

ஶ்ரீ வத்ஸ கோத்ரம்:- அபிவாதயே பார்கவ-ச்யாவன-
ஆப்னவான-ஔர்வ-ஜாமதக்ன்யேதி பஞ்சாரிஷேய
ப்ரவரான்வித ஶ்ரீ வத்ஸ கோத்ர:
காத்யாயன ஸூத்ரঃ, ஶுக்ல யஜுர் வேத
காண்வ ஶாகாத்யாயீ ஶ்ரீ .... ஶர்மா நாமாஹம் அஸ்மி போঃ ॥

கௌதம கோத்ரம்:- அபிவாதயே ஆங்கீரஸ-ஔதத்ய-
கௌதமேதி த்ரியாரிஷேய ப்ரவரான்வித கௌதம-
கோத்ரঃ காத்யாயன ஸூத்ரঃ, ஶுக்ல யஜுர்
வேத காண்வ ஶாகாத்யாயீ ஶ்ரீ .... ஶர்மா நாமாஹம் அஸ்மி போঃ ॥

மௌத்கல்ய கோத்ரம்:- அபிவாதயே ஆங்கீரஸ-
பௌம்யாச்வ- மௌத்கல்யேதி த்ரியாரிஷேய
ப்ரவரான்வித மௌத்கல்யகோத்ரঃ, காத்யாயன
ஸூத்ரঃ ஶுக்ல யஜுர் வேத காண்வஶாகாத்யாயீ
ஶ்ரீ .... ஶர்மா நாமாஹம் அஸ்மி போঃ ॥

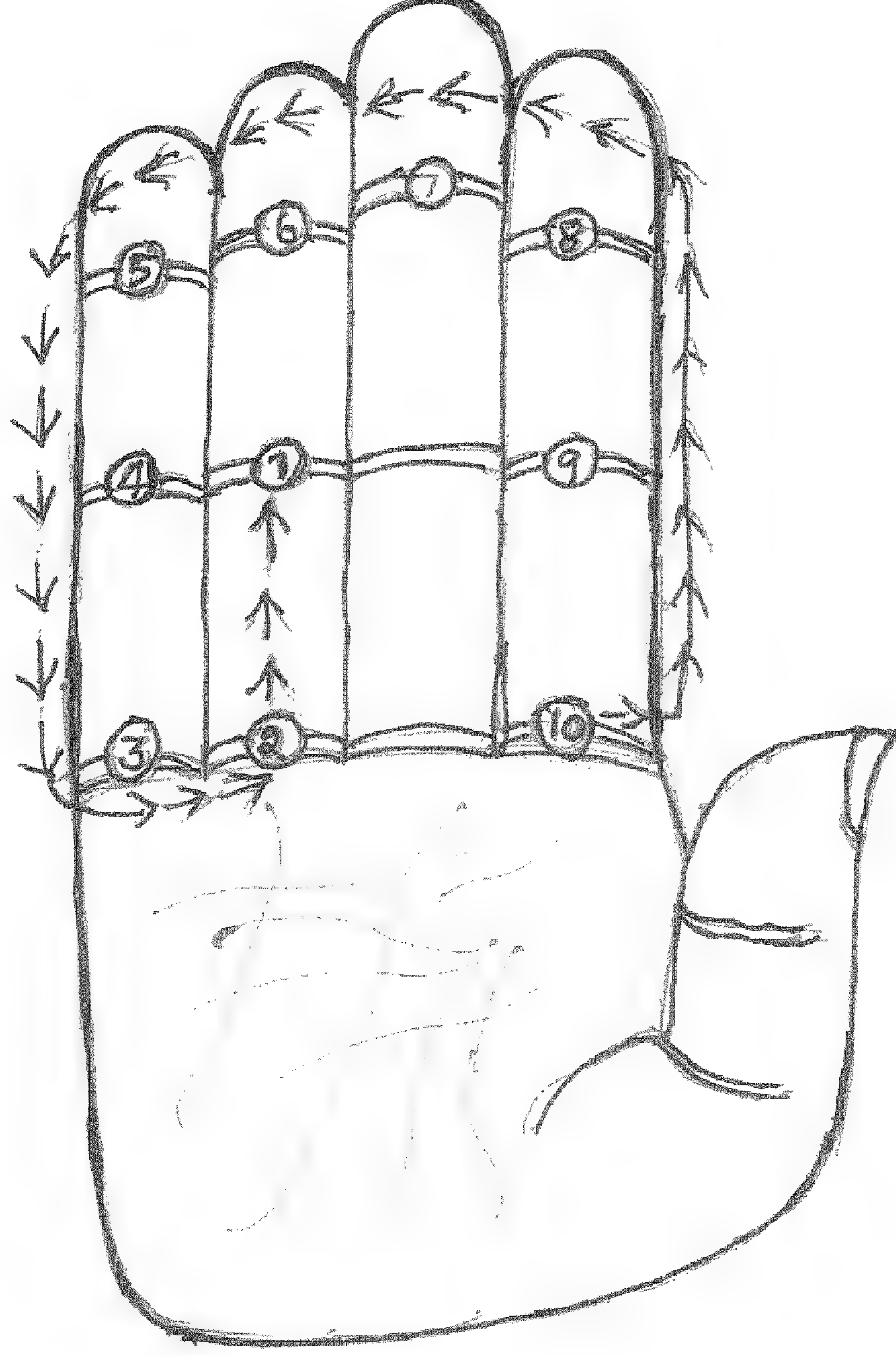
கௌஶிக கோத்ரம்:- அபிவாதயே வைஶ்வாமித்ர-
ஆகமர்ஷண-கௌஶிகேதி த்ரியாரிஷேய
ப்ரவரான்வித கௌஶிக கோத்ரঃ, காத்யாயன
ஸூத்ரঃ ஶுக்ல யஜுர் வேத காண்வஶாகாத்யாயீ
ஶ்ரீ .... ஶர்மா நாமாஹம் அஸ்மி போঃ ॥

உ
ஸ்ரீ:

தந்த்ரங்கள் மந்த்ரங்கள்

2) காயத்ரீ ஜபத்தின் சில அம்சங்கள்

ஸந்த்யாவந்தனம்-காயத்ரீஜபம், இவைகளைப் பூரணமாக மனம் லயித்துச் செய்தால் அளவிடற்கரிய பலன் உண்டு. உதடு அசையாமல் மனத்தினுல் ஜபம் செய்வது மிகவும் ஶ்ரேஷ்டம். ஒவ்வொரு வேளையும் 108 தரமோ (அல்லது) குறைந்த பக்ஷம் 24-தரமோ காயத்ரியை ஜபிப்பது அவசியம். நடந்து கொண்டும், ஒரு காலால் மற்றொரு காலைத் தேய்த்துக் கொண்டும். பிறரைத் தொட்டுக் கொண்டும், சொரிந்து கொண்டும் ஜபம் செய்யக்கூடாது. ஜபத்தின் இடையில் பேசுதல் கூடாது. அர்க்யம் விட்ட இடத்திற்கு அருகாமையிலேயே ஜபம் செய்வது உசிதம். காயத்ரீ ஜபத்தை கைவிரல்களின் ரேகைகளில் எண்ணிக் கொண்டுதான் ஜபிக்க வேண்டும்.



காயத்ரீ ஜபத்தை எண்ணிக்கொள்ளும் விதத்தைச் சித்தரிக்கும் படம் இது. நடுவிரலின் நடு ரேகையும், அடிரேகையும், மேரு எனப்படுவன. அந்த மேருவை ஜபகாலத்தில் எண்ணவோ, தாண்டவோ கூடாது. எனவே, 10-வது எண்ணிக்கை வந்தவுடன் கட்டை விரலை வந்தவழியே பின்புறமாக 1-ம் ரேகைக்குக் கொண்டு வந்து, மறுபடி எண்ணத்துவங்க வேண்டும்.

உ
श्री:

3) தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய சில விதிமுறைகள்

ஆசமனம் செய்யும்போது கவனிக்க வேண்டுவன:

1) ஜலத்தை உறிஞ்சி சத்தத்துடன் உட்கொள்ளக் கூடாது.

2) மேலிருந்து தரையாக விழும் ஜலத்தில் ஆசமனம் செய்யக்கூடாது.

3) ஸமுத்ரஜலத்தில் ஆசமனம் செய்யக்கூடாது.

4) ஆசமனத்தில் 3-முறை ஜலம் உட்கொண்டபின் இரண்டு தடவை கையினுல் வாயைத் துடைத்துக் கொண்டு கையை அலம்பிக் கொள்ள வேண்டும்.

5) குளம்-நதி ஆகிய நீர்நிலேகளில் ஆசமனம் செய்யும்போது, இடதுகையால் ஜலத்தைத் தொட்டுக் கொண்டு வலது கையினுல் ஆசமனம் செய்ய வேண்டும்.

6) ஷை இடங்களில் உட்கார்ந்து கொண்டு செய்வதானுல் ஒரு காலேக் கரையிலும் இன்னெரு காலே ஜலத்திலும் வைத்துக் கொண்டு ஆசமனம் செய்ய வேண்டும்.

7) வீட்டில் ஸந்த்யாவந்தனம் செய்யும்போது கால்களேக் குத்திட்டு உட்கார்ந்து கொண்டு, கால்களுக்கிடையில் இரு முழங்கைகளும் இருக்கும்படி வைத்துக் கொண்டு, செய்ய வேண்டும்.

4) ஸூர்ய கவசம், ஆர்யா த்வாதசகம், நித்ய ஸூர்ய நமஸ்காரம்

ஸ்ரீ ஶுக்ல யஜுர் வேதத்தைச் சேர்ந்த வாஜஸநேயர்களான நமக்கு, காயத்ரீ ஜபமும் வழிபாடும், ஸூர்ய நமஸ்காரமும் வழிபாடும் மிகமிக முக்கியமானவை. ஏனெனில், நமது பரமாசார்யாளான ஸ்ரீயோகீஶ்வர யாக்ஞவல்க்ய மஹரிஷியானவர் காயத்ரீதேவியை பரமச்ரத்தையுடன் உபாஸித்து, ஸூர்ய பகவானிடமிருந்து அயாதயாமமாகிற ஶுக்லயஜுர் வேதத்தை பூமிக்குக் கொணர்ந்தார். மேலும் 14 வருஷங்கள் அவிச்சின்னமான இடைவெளியில்லாத ஆஜ்யதாரையினுல் காயத்ரீ ஹோமம் செய்து, காயத்ரீதேவியின் அருள் பெற்றவர். எனவே, அவர் வழி வந்த நாமும் காயத்ரீ ஸூர்யன் ஆகிய தேவதைகளே முழுமையாக உபாஸிக்க வேண்டும் என்பது அறியத்தக்கது.

உ
ஸ்ரீ:

ரங்கள்

தினமும் அதிகாலையில் எழுந்து, குளிர்ந்த நீரில் ஸ்நாநம் செய்து, ஸந்த்யாவந்தனாதி ஜபங்களை முடித்துக்கொண்டு கீழே கொடுத்து ஸ்ரீயாக்ஞவல்க்ய பரமாசார்யாள் அருளிச் செய்த ஸூர்ய கவசம், ஆர்யா த்வாதசகம் இவற்றை பாராயணம் செய்தால் ஸகல ரோக நிவ்ருத்தியும், நீண்ட ஆயுளும் ஸித்திக்கும். அதையடுத்து கீழே கூறியுள்ள நித்ய ஸூர்ய நமஸ்காரத்தையும் செய்ய வேண்டும். ஷை ஸூர்ய வழிபாட்டை, ஸூர்யோதயத்திற்கு முன்பு ஆரம்பித்து, ஸூர்யோதய காலத்தில் முடிக்கும்படியாக எவரொருவர் தினந்தோறும் விடாமல் ச்ரத்தையுடன் செய்து வருகிருரோ, அவருக்கு மேற்கூறிய பலன்களுடன் உடல் வலிமையும், வனப்பும் ஏற்படும்.

ஸ்ரீ ஸூர்ய கவசம் ।।

ஓம் ஶ்ருணுஷ்வ முனிசார்தூல ஸூர்யஸ்ய கவசம் ஶுபம் ।
ஶரீராரோக்யதம் திவ்யம் ஸர்வஸௌபாக்யதாயகம் ।।

தேதீப்யான மகுடம் ஸ்புரன் மகரகுண்டலம் ।
த்யாத்வா ஸஹஸ்ரகிரண்ம் ஸ்தோத்ரமேத துதீரயேத் ।।

ஶிரோ மே பாஸ்கரஃ பாது லலாடம் மே(அ)மிதத்யுதிஃ ।
நேத்ரேதினமணிஃ பாது ச்ரவணேவாஸரேச் வரஃ ।।

க்ராணம் கர்மக்ருணிஃ பாது வதனம் வேதவாஹனஃ ।
ஜிஹ்வாம் மே மாநதஃ பாது கண்டம் மே ஸுரவந்திதஃ ।।

ஸ்கந்தௌ ப்ரபாகரஃ பாது வக்ஷஃ பாது ஜனப்ரியஃ ।
பாது பாதௌ த்வாதசாத்மா ஸர்வாங்கம் ஸகலேஶ்வரஃ ।।

ஸூர்யரக்ஷாத்மகம் ஸ்தோத்ரம் லிகித்வா பூர்ஜபத்ரகே ।
ததாதி யஃ கரே தஸ்ய வஶகாஃ ஸர்வஸித்தயஃ ।।

ஸுஸ்நாதோ யோ ஜபேத் ஸம்யக் யோதீதேஸ்வஸ்தமானஸஃ ।
ஸ ரோகமுக்தோ தீர்க்காயுஃ ஸுகம் புஷ்டிம் ச விந்ததி ।।

ஸ்ரீ ஸூர்ய கவசம் ஸம்பூர்ணம்

உ
ஸ்ரீ:

''ஆர்யா த்வாதசகம்''

1. உத்யன் அத்ய விவஸ்வான் ஆரோஹன் உத்தராம்திவம் தேவஃ ।
ஹ்ருத்ரோகம் மம சூர்யோ ஹரிமாணஞ்சாசு நாசயது ।।

2. நிமேஷார்த்தே நைகேந த்வேச சதே த்வே ததா ஸஹஸ்ரேச ।
க்ரமமாண யோஜானானாம் நமோஸ்து தே நளினநாதாய ।।

3. சிவரூபாத் ஞானமஹம் த்வத்தோ முக்திம் ஜனார்தனாகாராத் ।
சிகிரூபாச்சைஸ்வர்யம் பவதஸ்சாரோக்யமிச்சாமி ।।

4. கர்ம ஞான க்கதசகம் மனஸ்ச ஜீவ இதி விச்வஸர்காய ।
த்வாதசதா யோ விசரதி ஸ த்வாதச மூர்த்திரஸ்து முதே ।।

5. த்வம் யஜுர்ருக்ஸாம த்வமாகமஸ்த்வம் வஷட்காரஃ ।
த்வம் விச்வஸ்த்வம் ஹம்ஸஸ் த்வம் பானுஃ பரமஹம்ஸஸ்ச ।।

6. த்வசி தோஷா த்ருசி தோஷா ஹ்ருதி தோஷா யேகிலேந்த்ரியகதோஷாஃ ।
தான்பூஷா ஹததோஷான் ஈஷத்ரோஷாக்நிநா தஹது ।।

7. திமிரமிவநேத்ர திமிரம் படலமிவாசேஷ ரோகபடலஞ்ச ।
காசமிவ தீந்கோசம் காலபிதா மம நிராகுர்யாத் ।।

8. தர்மார்த்த காமமோக்ஷ ப்ரதிரோதின உக்ரவேகதாபகரான் ।
மந்தீக்ருதேந்த்ரியகணான் கதான் விநாசயது சண்டாம்சுஃ ।।

9. யேனவிநாந்தம்திமிரம் ஜகதேதத் யத்ர ஸதித்ருதபோதம் ।
தன்நளினீபர்தாரம் ஹர்தாரஞ்சாபதா மீடே ।।

10. யஸ்ய ஸஹஸ்ராபீசோரபீசு லேசோ ஹிமாம்சுபிம்பகதஃ ।
பாஸயதி நக்தமகிலம் கிலயது ஸ விபத்கணானகிலான் ।।

11. வாதாச்மரி துர்நாம த்வக்தோஷ மஹோதர ப்ரமேஹாம்ஸ்ச ।
க்ருஹிணீ பகந்தரமுகான் மஹாருஜோபி த்வமின ஹரஸி ।।

12. த்வம் சரணம்த்வம் மாதா த்வஞ்ச பிதா த்வந்தனம் த்வமாசார்யஃ ।
த்வம் த்ராதா த்வம் ஹர்தா விபதாமர்க்க ப்ரஸீத மம ।।

13. இத்யார்யா த்வாதசகம் ஸாம்பஸ்ய புரோநபஸ்ஸ்தலாத் பதிதம் ।
படதாம் பாக்யஸம்ருத்திஸ் ஸர்வகரோகக்ஷயஸ்ச ஸ்யாத் ।।

உ
ஸ்ரீ:

''ஸூர்ய நமஸ்காரம்''

ஓம் மித்ராய நமঃ
ஓம் ரவயே நமঃ
ஓம் ஸூர்யாய நமঃ
ஓம் பானவே நமঃ
ஓம் க்ககாய நமঃ
ஓம் பூஷ்ணே நமঃ
ஓம் ஹிரண்ய கர்பாய நமঃ
ஓம் மரீசயே நமঃ
ஓம் ஆதித்யாய நமঃ
ஓம் ஸவித்ரே நமঃ
ஓம் அர்காய நமঃ
ஓம் பாஸ்கராய நமঃ
ஸௌரமண்டலமத்யஸ்தம் ஸாம்பம் ஸம்ஸாரபேஷஜம் ।
நீலக்ரீவம் விரூபாக்ஷம் நமாமி சிவமவ்யயம் ॥
ஜயதி ஜயதி ஸூர்யঃ ஸப்தலோகைகதீபঃ
கிரணம்ருதிததாபঃ ஸர்வதுக்கஸ்ய ஹர்தா ।
அருண கிரண கம்யஸ்சாதிராதித்யமூர்த்திঃ
பரமபரம திவ்யோ பாஸ்கரஸ்தம் நமாமி ॥
பானோ பாஸ்கர மார்த்தாண்ட சண்டரச்மே திவாகர ।
ஆயுராரோக்யமைச்வர்யம் ச்ரியம் புத்ராம்ஸ்ச தேஹிமே ॥
ஆதித்யாதி நவக்ரஹதேவதாப்யோ நமோ நமঃ ।
நக்ஷத்ரதேவதாப்யோ நமோ நமঃ ॥

ஸ்ரீச்சாயா ஸுவர்ச்சலாம்பாஸமேத ஸூர்யநாராயண ஸ்வாமினே நமঃ ।

(இவ்வாறு, முடிந்த அளவு ஸூர்யனை நோக்கி நமஸ்கரித்து, பிரார்த்தித்துப் பிறகு - காயேன வாசா... இத்யாதி சுலோகங்களால் ஸமர்ப்பணம் செய்யவும்)

—: சுபமஸ்து :—

தொகுத்தவர்:-
சென்னை ஸம்ஸ்கிருதக் கல்லூரி வேதாந்த புரொபஸர்
சுக்லயஜுர்வேத பூஷணம்
பிரும்மஸ்ரீ **P.M.**விஜயராகவ சாஸ்திரிகள், **M.A.,**
ஸலக்ஷண கனாந்த வித்வான், வேதாந்த சிரோமணி-விசாரத,
வேத வேதாந்தகோவித, வேதவித்யாவாரிதி, ஸாஹித்ய ஆசார்ய;

உ
ஶ்ரீ:

சுக்ல யஜுர்வேத எஜுகேஷனல் டிரஸ்ட்

சுக்ல யஜுர் வேதம் சூரியனிடமிருந்து, யாக்ஞவல்கிய மஹரிஷியினால் பூமிக்குக் கொண்டுவரப் பெற்றது - என்பதை யாவரும் அறிவர். வேறு எந்த வேதத்திற்கும் இல்லாத வகையில், ''அயாதயாமம்'' (புதிய வெளியில் வராத) - என்ற உயர்ந்த அடைமொழி, சுக்ல யஜுர் வேதத்திற்கு மட்டுமே உண்டு. ''ஸம்ஹிதோபநிஷத்'' - என்பதற்கு நேர் பொருளான ''ஈசாவாஸ்யமும்'' - இந்த வேதத்திலேயே இருக்கிறது.

தற்போது, காண்வசாகை, மாத்யந்தின சாகை - ஆகிய இரு பிரிவுகளோடு, சுக்ல யஜுர் வேதமானது - பாரத தேசத்தில் பரவலாக இருந்து வருகிறது.

மாத்யந்தின சாகை என்பது, வடஇந்தியாவில் மிகப் பெருமளவில் பிரசாரத்தில் இருந்து வருகிறது. அங்கே சிற்சில இடங்களில் மட்டுமே காண்வ சாகையினர் உள்ளனர். தென்னிந்தியாவில் சுக்லயஜுர் வேதிகள் என்றால், அவர்கள் காண்வ சாகையினர் மட்டுமே யாகும். நாம், பிராம்மண ஸமுதாயத்தின் எண்ணிக்கையில் மிகக் குறைந்த அளவிலேயே இருக்கிறோம்.

ஸ்ரீஆதிசங்கரரின் பிரதான சிஷ்யரான ஸுரேசுவராசார்யர், காண்வசாகையைச் சேர்ந்தவரேயாவார். ஈசாவாஸ்யம்-பிருஹதாரண்யகம் - ஆகிய இரு உபநிஷத்துகளுக்கும், காண்வசாகையை அனுஸரித்தே ஸ்ரீஆதிசங்கரர், பாஷ்யம் இயற்றியுள்ளார்.

இந்த சுக்ல யஜுர்வேத எஜுகேஷனல் டிரஸ்டின் நோக்கம் நமது சுக்ல யஜுர் வேதத்தைப் பிரபலப் படுத்துவதற்கு செய்ய வேண்டிய பல விதமான காரியங்களை எடுத்து நடத்துவது ஆகும். அதில் புஸ்தகங்கள் அச்சிடுவது, வேத விற்பன்னர்களுக்கு உதவுவது, வேத பாடசாலை நிறுவுவது, வேத பாராயணங்கள், வேத ஸதஸ்கள் நடத்துவது என்று இன்னும் பல முயற்சிகள் அடங்கி உள்ளது.

உ
ஶ்ரீ:

முதல் படியாக - முக்யமான அனுஷ்டானமான ஸந்தியா வந்தனம் முதலியவற்றை அச்சிட்டுள்ளோம். இன்னமும், மஹாந்யாஸம் - காண்வ பஞ்சரத்னம் - ஸ்ரீருத்ராதி க்ரமபாடம் - பூர்வப்ரயோகம் - அபரப்ரயோகம் - நித்யாஹ்நிககம் - முதலிய பல நூல்கள், நமது காண்வ சாகையில் இன்னமும் வெளிவராமலேயே இருந்து வருகின்றன. மேற்படியான இந்த நூல்களை முறையாக வெளியிடுவதற்கும், மற்ற காரியங்களுக்கும் ஆஸ்திக மஹா ஜனங்களின் மகத்தான உதவி அவசியம்.

வேதத்தை நாம் ரக்ஷித்தால் வேதம் நம்மை ரக்ஷிக்கும் என்பது எல்லோருக்கும் தெரிந்ததே. மிக புண்யமான மேற்படி நூல்களை வெளி வருவதற்கு உறுதுணையாக இருப்பவர்களின் வம்சாவளியினர் மிகுந்த மேதா விலாஸத்துடனும் கல்வி கேள்வியில் சிறந்து விளங்குவதோடு மிக உயர்ந்த அளவில் பதவியும் சீரும் சிறப்பும் பெற்று வாழ்வார்கள் என்பதில் சந்தேகம் இல்லை. எனவே ஆஸ்திக அன்பர்கள் இந்த டிரஸ்ட் மென்மேலும் வளருவதற்கு உதவி செய்து ஆசீர்வதிக்கும்படி வேண்டுகிறோம்.

இவண்

நாள்: ஏப்ரல் 2012
சென்னை-600004

சுக்ல யஜுர் வேத எஜுகேஷனல் டிரஸ்ட்
ந. சுப்பிரமணியன்
(போன்: 044-2466 2929 / 91-9444674446)

ஓம்-பூர்ணமதঃ பூர்ணமிதம் பூர்ணாத் பூர்ணமுதச்யதே ।
பூர்ணஸ்ய பூர்ணமாதாய பூர்ணமேவாவசிஷ்யதே ॥
ஓம்-சாந்திஸ் சாந்திஸ் சாந்திঃ ॥